

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
(протокол от 31.08.2023 № 1)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом от 15.09.2023 № 394

**Рабочая программа**  
**на 2023-2024 учебный год**  
*инструктора по физической культуре*  
*Приваловой Василисы Андреевны*

**для средних групп**

**общеразвивающей направленности**

Государственного бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения детского сада № 25 комбинированного вида  
Приморского района Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург  
2023 год

### **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа является документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации физической культуры педагога. Рабочая программа показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с федеральными государственными требованиями. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. В данной рабочей программе представлено перспективное планирование, разработанное на основе значений о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей дошкольного возраста.

Программа разработана в результате практической работы с детьми и родителями, на основе наблюдений, диагностирования, поисков и размышлений. Физическое развитие включает становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.), повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей. В ходе совместной деятельности с детьми и сотрудничества с семьей дошкольное учреждение обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение **цели** освоения программы: формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие ребенка.

**Задачи** физического воспитания.

Оздоровительные:

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
- всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- повышение работоспособности и закаливание.

Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме,
- физические упражнения в жизни ребенка,
- способы укрепления собственного здоровья.

Воспитательные:

- формировать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать положительные нравственно - волевые качества;

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной ходьбе, бегу, умению прыгать с места, разным видам метания, лазанья, различным движениям с мячом. Для решения задач комплексно используются **средства** физического воспитания детей:

- физические упражнения (*оздоровительное и образовательное значение*);
- оздоровительные силы природы в сочетании с физическими упражнениями (*повышается работоспособность организма, замедляется процесс утомления*);
- личная и общественная гигиена (*чистота тела, чистота мест занятий*); соблюдение общего режима дня, двигательного режима (*стимулирующее развитие адаптивных свойств организма - закаливание*).

**Формы** организации образовательной области «Физическая культура»: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультурные развлечения и праздники, спортивно - оздоровительный кружок «Школа здоровья», физкультурные минутки, закаливающие процедуры, подвижные и спортивные игры, индивидуальная работа, работа с небольшими группами детей на прогулке, самостоятельная деятельность детей различными видами физических упражнений.

Для достижения цели в процессе физического воспитания применяются **методы**:

- метод регламентированного упражнения для усвоения новых двигательных умений и навыков, развитие определенных физических качеств;
- игровой метод используется для развития физических качеств;
- практический метод применяется для создания мышечно - двигательных представлений о физических упражнениях и закреплении двигательных навыков;
- поисковый метод - поиск новых идей;
- креативный - творческий подход.

**Принципы** организации занятий

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

Принцип развивающего обучения от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

Принцип интеграции: процесс оздоровления детей в МАДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Организационные **условия** жизнедеятельности детей. Организация жизнедеятельности детей по реализации и освоению содержания рабочей программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса:

- совместной деятельности взрослого и детей;
- самостоятельной деятельности детей.

### **Материально техническое обеспечение.**

В достаточном количестве имеется компьютерная техника теле - и аудиоаппаратура. Материально – техническая база детского сада включает следующие пространства: специально оборудованный музыкально – физкультурный зал (гимнастический комплекс для лазанья, мягкие модули, гимнастические скамейки, канат, мячи, обручи, палки, гантели, медболы, гимнастическая стенка, массажные коврики, нестандартное оборудование и другое). В групповых комнатах имеются уголки двигательной активности. Оборудованный стадион: баскетбольный щит, площадка для волейбола, гимнастические перекладины для лазанья, лавочки, дорожка для метания, прыжков, бега, для профилактики плоскостопия, площадка для проведения подвижных игр, игр по ПДД, для обучения строевых упражнений. Организация образовательного пространства, разнообразие оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивают двигательную активность детей, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях.

### **Целевые ориентиры** образования на этапе завершения дошкольного образования

- Ребенок обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Ребенок способен договариваться со сверстниками и взрослыми, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты.
- Ребенок способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- Владеет разными формами и видами игры, умеет подчиняться разным правилам.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Имеет начальное представление о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.
- Ребенок имеет устойчивый интерес к участию в подвижных, спортивных играх и физических упражнениях, активен в самостоятельной двигательной деятельности, имеет стремление и желание заниматься физической культурой и спортом в дальнейшем будущем.
- Ребенок имеет элементарное представление о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

## Характеристика возрастных возможностей детей 4 -5 лет.

### Средняя группа.

К 4- 5 годам базисные характеристики личности ребенка - дошкольника становятся более содержательными. Четко проявляются различные компетентности: на уровне интеллектуальной компетентности ребенок обладает «драгоценной тягой» к познанию окружающего мира. Попытки «научных» объяснений ребенка распространяются буквально на всё.

Социальная компетентность дает возможность ориентироваться ребенку в человеческих отношениях: он способен заметить эмоциональное состояние близкого взрослого, сверстника, проявить внимание, сочувствие.

Языковая компетентность выражается в элементарном осознании языковой действительности, многообразных играх со звуками, рифмами, смыслами.

В плане физического развития компетентность ребенка обусловлена сформированностью навыков, составляющих основу здорового образа жизни (осознанное выполнение важнейших режимных процессов, гигиенических процедур, действий, связанных с самообслуживанием, умением регулировать свою двигательную активность, овладением ведущими элементами «азбуки» движений.)

Креативность наиболее ярко проявляется в языковом творчестве и специфически детских деятельности. Ребенок может увидеть в одном и том же материале, формах, линиях различные образы и назвать их, отразить свое видение в рисунках, поделках и т.д., использовать придуманные образы в игре, выразительном движении.

Инициативность и самостоятельность младшего дошкольника выражается в том, что он может самостоятельно решать задачи, возникающие в процессе игр и связанной с ними деятельности (конструирование, изобразительности и т.д.). Инициативность младшего дошкольника проявляется в выборе тематики игр, в вопросах и рассуждениях, с которыми он обращается к взрослому.

Самостоятельность и свобода поведения тесно связаны с безопасностью. Младший дошкольник нуждается в контроле и опеке взрослого, который заранее предвидит опасные ситуации и старается их избежать. Воспитатель объясняет ребенку необходимость соблюдения правил безопасности, но эти знания пока не оказывают большого влияния на поведение ребенка.

Характеристика физического развития детей 4 - 5 лет: происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции. Происходят структурные изменения мышечной ткани, суставно-связочного аппарата. В этом возрасте интенсивно развиваются моторные функции. Двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий. Движение детей имеют вполне преднамеренный и целеустремленный характер: дети хорошо различают виды движений, представляют себе их смысл, назначение, частично овладевают умением выделять наиболее существенные их элементы.

Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах упражнений. Вместе с тем им свойственно неумение соразмерять свои силы со своими возможностями. Для них характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо овладевают навыками ходьбы. Однако у многих детей еще отсутствуют непринужденное положение корпуса и головы, согласованные движения головы и ног.

Структура бега оформляется к четырем годам. Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание несильное, полет короткий, движение рук малоактивно.

Дети уже владеют прыжками разных видов, они умеют отталкиваться от опоры, помогая себе взмахами рук, а также мягко приземляются, сохраняя равновесие. При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. В результате укрепления кисти и пальцев рук, развития координации движений, глазомера и под влиянием многократных упражнений дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

Дети постепенно осваивают: езду на 3- и 2-колесных велосипедах, подготовительные к плаванию движения в водной среде и самостоятельному плаванию, ходьба на лыжах и т.д. Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем, для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

Уровень функциональных возможностей организма повышается, увеличивается их работоспособность, развивается общая выносливость.

#### **Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**

обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

#### **Содержание образовательной деятельности.**

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и

выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагога, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик

(высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на пояс; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.



Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, враспынную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой».

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1 -2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально- ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

### **Целевые ориентиры**

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)** Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить отталкиваться энергично и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание с взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через обруч. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на горку. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, силу, пространственную ориентировку. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

### **Ожидаемые результаты.**

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- Лазать по гимнастической стенке, не попуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 70 см.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Строиться в колонну по одному, парами, круг, шеренгу.
- Ходить на лыжах на расстоянии до 500 м., выполнять поворот переступанием.
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.

- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

### Режим реализации программы Физическое развитие

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (мин)
		<b>4-5 лет</b>
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю 20-25 мин.
	На улице	1 раз в неделю 20-25 мин.
Общее количество занятий в месяц		13-14 занятий
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно 6-8 мин.
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25 мин.
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин.
	Физкультурный праздник	2 раза в год до 45 мин.
	День здоровья	1 раз в квартал
Занятия в кружке «Школа здоровья»		2 раза в неделю 20-25 мин. (вечером)
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно

### Календарно – тематическое планирование

Эффективность учебно-воспитательного процесса во многом определяется планированием, которое призвано обеспечить последовательное, рациональное распределение программного материала, а также освоение и непрерывное совершенствование выполнения всех видов физических упражнений.

Календарно – тематическое планирование	<b>Сентябрь.</b> Средняя группа. Тема: «Дорожка здоровья».
Интеграция образовательных областей	Целевые ориентиры
Социально-коммуникативное развитие	Формировать навык безопасного поведения при пользовании спортивного инвентаря. Учить детей ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения. Развивать двигательную память у детей в игровых упражнениях.
Познавательное развитие	Через специальные упражнения развивать у детей ориентировку в пространстве. Учить детей различать цвета, знать правую и левую сторону. Побеседовать с детьми о значении и пользе для здоровья человека утренней зарядки.
Художественно-эстетическое развитие	Через подражательные движения развивать у детей артистические способности, используя музыкальное сопровождение.
Речевое развитие	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности (право, лево, прямо, кругом).
Физкультура	Учить ловить мяч двумя руками, ходить и бегать по кругу с изменением направления; ходить и бегать по наклонной доске; перепрыгивать через шнуры. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, в прыжках из обруча в обруч.
Физкультурный досуг	«Самый быстрый». Закрепление навыков бега, прыжков, умение ориентироваться в пространстве.

Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, парами, враспынную «рассыпались горошком», х. широким шагом «великаны». Бег в колонне, с выполнением заданий, враспынную, по сигналу воспитателя (свисток) чередовать бег, ходьбу. Перестроение в колонны.	
ОРУ Лексические темы	Комплекс гимнастических упражнений «Детский сад».	
№ занятий	1 - 4	5 - 8
Основные виды движений	1. Прокатывание мяча между предметами. Метание мешочка в вертикальную цель. И/у «Колобок по тропинке». 2. Прыжки на 2-ух ногах из обруча в обруч, через короткие шнуры. И/у «С кочки на кочку», «Лесенка - чудесенка». 3. Ползание по гим. ск. на ладонях, коленях. 4. Перебрасывание мячей друг другу 2-мя руками из-за головы. И/у «Поймай мой мяч».	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. И/у «Мишки-топтышки». 2. Ходьба с перешагиванием через предметы (выс. 25 см.). 3. Прыжки на левой, правой ноге до кубика. И/у «Заболела у зайки нога». 4. Ходьба и бег по наклонной доске. И/у «С горы».
Подвижные игры	«Найди себе пару», «У медведя во бору», «Цветные автомобили».	«Лошадки» (с обручами, за руки), «Найди свою пару», «Зайки скачут на лужок»
Здоровье сберегающие технологии	Профилактика плоскостопия «Ходьба по следам».	Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Упражнение «Ладочки».
Взаимодействие с педагогами	Консультация. Проведение утренней гимнастики на воздухе.	Консультации по эвакуации детей при пожаре.

Календарно-тематическое планирование	– <b>Октябрь.</b> Средняя группа. Тема: «Займись спортом».
Интеграция образовательных областей	Целевые ориентиры
Социально-коммуникативное развитие	Учить детей играть дружно, согласованно. Развивать двигательную память у детей в игровых упражнениях. Продолжать формировать навыки безопасного поведения в подвижных играх, при расстановке и уборке спортивного инвентаря.
Познавательное развитие	Через специальные упражнения развивать у детей ориентировку в пространстве. Использовать на занятиях сюжетные игры для знакомства детей с профессией пожарного. Учить правилам пожарной безопасности. Беседа с детьми о закаливании организма водными процедурами, о занятиях физкультурой на воздухе.
Художественно-эстетическое развитие	Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, о том, что выполнение гимнастических упражнений в сопровождении музыки повышает настроение, бодрит.
Речевое развитие	Способствовать обогащению активного словаря: летние и зимние виды спорта, различные положения при выполнении упражнений.
Физкультура	Продолжать упражнять в ходьбе и беге в колонну по одному; сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании 2-мя ногами одновременно с продвижением вперед, с мячом в руках; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом.
Физкультурный досуг	«Дети - чемпионы». Закрепление навыков бега, прыжков, умение ориентироваться в пространстве.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, приставным шагом боком «ворота», ходьба с высоким подниманием колен «лошадки»; «змейкой»

	между предметами. Бег в колонне, с выполнением заданий, враспынную, по сигналу воспитателя (свисток) чередовать бег, ходьбу. Перестроение в 3-4 колонны.	
ОРУ Лексические темы	Комплекс гимнастических упражнений «Лиственные деревья», «Перелетные птицы».	
№ занятий	1 - 4	5 - 8
Основные виды движений	1. Упражнения в равновесии: х. по дорожке с перешагиванием через кубики, кирпичики (высота-15 см.), по скамейке с заданием для рук. И/у «Пройти по мостику», «Через пенечки». 2. Прыжки: на 2-йх ногах с продвижением вперед, между предметами, поставленными в один ряд. И/у «Зайцы, белки». 3. Ползание на четвереньках с мешочком на спине. И/у «Лошадка перевозит груз».	1. Прыжки на 2-х н. с мячом в руках с продвижением вперед и на месте, по сигналу воспитателя положить мяч на пол и пройти вокруг него. И/у «Зайцы за капустой». 2. Прокатывание мяча по сигналу и бег за ним; прокатывание мячей друг другу из разных и.п. И/у «Догони свой мяч». 3. Равновесие. Ползание на четвереньках по скамейке. И/у «Собачки идут по мостику».
Подвижные игры	«Кот и мыши» (с. 32 Пензулаева), «1,2 не зевай себе пару выбирай», «У медведя во бору».	«Цветные автомобили». «Лошадки» (с обручами, за руки в парах), «Найди свою пару», «Зайки скачут на лужок», «Мы пойдем сначала вправо...».
Здоровье сберегающие технологии	Дыхательные упражнения по методике Стрельниковой «Ушки», «Ладочки».	Профилактика простудных заболеваний – точечный массаж в области носа.
Взаимодействие с педагогами	Консультация. Проведение спортивных соревнований.	Консультации по эвакуации детей при пожаре. Учебная тренировка.
Взаимодействие с родителями	Консультация для родителей о пользе утренней гимнастики.	

Календарно-тематическое планирование	– <b>Ноябрь.</b> Средняя группа. Тема: «Лесные сказки».
Интеграция образовательных областей	Целевые ориентиры
Социально-коммуникативное развитие	Развивать у детей нравственные качества: смелость, дружелюбие. Формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. Обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Продолжать формировать навыки безопасного поведения на физкультурных занятиях. Учить соблюдать правила игры.
Познавательное развитие	Формировать у детей интерес к физическим упражнениям, желание заниматься физкультурой, быть сильным, ловким спортсменом. Познакомить детей с зимними видами спорта (инвентарь, одежда).
Художественно-эстетическое развитие	Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, о том, что выполнение гимнастических упражнений в сопровождении музыки повышает настроение, бодрит.
Речевое развитие	Способствовать обогащению активного словаря: летние и зимние виды спорта, различные положения при выполнении упражнений.
Физкультура	Продолжать упражнять в ходьбе и беге в колонну по одному; сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании 2-мя ногами одновременно с продвижением вперед, с мячом в руках; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом.
Физкультурный досуг	«День мяча». Закрепление навыков бега, прыжков, умение владеть мячом.
1-я часть вводная	Ходьба и бег с высоким подниманием колен «лошадки», враспынную, «змейкой», в глубоком приседе, приставным шагом



		бок. Перестроение в 4 колонны, 2 шеренги. И/у «Летчики, космонавты, танкисты, моряки», «кошки, мышки».
ОРУ Лексические темы		Комплекс гимнастических упражнений «Веселая зарядка», «Домашние животные и их детеныши».
№ занятий	1 - 4	5 - 8
Основные виды движений	1. Упражнения в равновесии: ходьба по скамейке, перешагивая через предметы, поставленные на расстоянии 2-х шагов ребенка. И/у «Зайцы в огороде». 3. Ходьба и бег между предметами «Извилистая дорожка», «Тропинка между деревьями».	1. Прыжки на 2-х н. с мячом в руках между кеглями. И/у «Зайчик отнеси капусту». 2. С мячом: бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, прокатывание между кеглями. И/у «Орешки». 3. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с хлопками. И/у «Веселые ладошки». 4. Ползание: по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, лазанье под дугу «комочком», под шнур. И/у «Киса, киса как дела...».
Подвижные игры	«Трамвай», «Огуречик...», «Цветные автомобили», «Найди себе пару».	«Лошадки» (с обручем, за руки), «Кот и мыши» (Пензулаева стр. 33), «...(имя), ты сейчас в лесу».
Здоровье сберегающие технологии	Профилактика простудных заболеваний – точечный массаж в области носа.	Профилактика простудных заболеваний – точечный массаж в области носа.
Взаимодействие педагогами	с Консультация. Проведение точечного массажа в области носа.	Консультации по эвакуации детей при пожаре.
Взаимодействие родителями	с Консультация на тему «Закаливание водой».	

### Тематическое планирование работы с детьми 4-5 лет

Интегрирующая тема периода	Педагогические задачи	Итоговые мероприятия
<i>сентябрь</i>	Привлечь родителей к совместной работе по укреплению здоровья детей. Развивать у детей познавательную мотивацию, интерес к полезным знаниям о витаминах, о здоровом образе жизни.	Спортивный праздник «Здоровые дети в здоровой семье».
<i>сентябрь</i>	Формировать дружеские, уважительные отношения между детьми и воспитателями.	«День воспитателя». Участие воспитанников в концертной программе.
<i>октябрь</i>	Формировать элементарные навыки закаливающих процедур. Расширять представления детей о занятиях физкультурой и спортом всей семьей.	День здоровья в детском саду. Спортивное развлечение «Я и моя семья».
<i>ноябрь</i>	Знакомить детей с правилами поведения на улице, с элементарными правилами поведения в городе, с правилами дорожного движения, светофором, (взаимодействие с родителями). Знакомить с	«Мой дом, мой город» Сюжетно – ролевая игра по правилам дорожного движения. Подвижные игры «Внимание светофор», «Цветные автомобили», «Пешеходный переход».

	профессиями (полицейский, шофер)	
<i>декабрь</i>	Знакомить с зимними видами спорта. Формировать представление о безопасном поведении зимой.	Физкультурный досуг «Зимние забавы»
<i>январь</i>	Расширять представления о здоровье и здоровом образе жизни. Воспитывать у детей желание участвовать в спортивных мероприятиях с участием родителей.	Спортивный праздник с родителями «Мама, папа, я спортивная семья»
<i>февраль</i>	Осуществлять патриотическое воспитание. Знакомить с военными профессиями.	День защитника Отечества. Праздник, посвященный Дню Отечества.
<i>март</i>	Развивать у детей познавательную мотивацию, интерес к занятиям физической культуры и спорта. Формировать дружеские, доброжелательные отношения между детьми.	Спортивные соревнования «Наши лучшие друзья»
<i>апрель</i>	Формирование знаний детей о культурных традициях через обыгрывание сказочных сюжетов. Закаливать организм ребенка.	Физкультурное развлечение «Сказочное развлечение».
<i>май</i>	Воспитывать стремление участвовать в играх, быть лучшим, сильным, здоровым.	Спортивный праздник, посвященный Дню защиты детей.

Поддерживать интерес к различным видам спорта.
--

### Перспективный план работы по взаимодействию с родителями на 2022 – 2023 учебный год

Цель - создание необходимых условий для формирования взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей в физическом развитии детей.

Месяц	Формы работы	Цель
<b>Сентябрь</b>	Анкетирование родителей для выявления состояния здоровья ребенка. «Какое место занимает физическая культура в вашей семье?»	Привлечь родителей к совместной работе по укреплению здоровья детей.
<b>Октябрь</b>	Папка – передвижка «Система оздоровления детей». Родительское собрание «Растить здорового ребенка». Активизировать членов группы, помочь им сблизиться. Развивать родительскую компетентность.	Привлечь родителей к активному участию в решении организационных задач, определить единые подходы в физическом воспитании дошкольников
<b>Ноябрь</b>	Клуб «Здоровье детей». Семинар на тему «Что можно использовать в межсезонье, чтобы не болеть».	Активизировать членов группы, помочь им сблизиться. Развивать родительскую компетентность.
<b>Декабрь</b>	Выставка рисунков «Мама, папа, я спортивная семья». Консультация «Закаливание дома».	Вызвать положительные эмоции у родителей и детей. Практическое занятие «Обширное умывание»
<b>Январь</b>	Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	Приобщение родителей и детей к здоровому образу жизни

<b>Февраль</b>	Круглый стол «Уроки здоровья» («Чтобы горло не болело», «Как ухаживать за собой», «Откуда берутся болезни»). Фото – выставка «Спорт-радость-здоровье».	Повысить педагогическую культуру родителей в области физического развития детей
<b>Март</b>	Оформление фотовыставки: «Наша спортивная семья». Родительское собрание с презентацией «Закаливание».	Вызвать положительные эмоции у родителей и детей. Профилактика ОДА, помочь родителям осознать необходимость занятий физическими упражнениями. Приобщение к ведению здорового образа жизни
<b>Апрель</b>	Фото – выставка «В здоровом теле - здоровый дух». Наглядная информация - консультация на стендах: «Поиграем?»; «Как подобрать лыжи ребенку»; «Укрепляем мышцы спины», «Подвижные игры»;	Продолжать приобщать родителей к активному оздоровлению детей.
<b>Май</b>	Папка - передвижка «Летний отдых с родителями, безопасное поведение на воде, игры на солнце». Родительское собрание «Здоровый образ жизни».	Консультация по летнему отдыху для безопасного развития детей. Углубить знания у родителей «Формировать у ребенка навыки безопасного поведения и здоровые привычки для жизни и здоровья».

<b>Перспективное планирование взаимодействия с воспитателями.</b>		
Регулярно информировать о спортивных мероприятиях в детском саду.	в течение года	Инструктор по физкультуре
Консультировать по индивидуальной работе с детьми в целях развития физических качеств и совершенствования ОДА.	в течение года	Инструктор по физкультуре

<p>Консультации для воспитателей:          Тема: «Формирование активности и организация двигательного режима в детском саду».          Тема: «Утренняя гимнастика и вариативность ее содержания».          Тема: «Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ»</p>	<p>сентябрь          октябрь          декабрь</p>	<p>Инструктор по физкультуре</p>
<p>Тема: «Подвижные игры как средство гармоничного развития дошкольников».</p>	<p>ноябрь          январь</p>	
<p>Тема: «Развивающая пальчиковая гимнастика для детей».</p>	<p>февраль</p>	
<p>Тема: «Краткая характеристика основных видов движений, описание подвижных игр».</p>	<p>март          – апрель</p>	
<p>Тема: «Игры и развлечения на воздухе. Методика проведения подвижных игр на воздухе».</p>	<p>май</p>	
<p>Тема: «Азбука безопасного падения».</p>		

### Коррекционно - оздоровительная работа

Виды занятий по физической культуре	Содержание занятий	Особенности организации
Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс корригирующей гимнастики</li> <li>- традиционный комплекс с упражнениями имитационного характера</li> <li>- игровые упражнения на развитие внимания и точности выполнения действий</li> <li>- упражнения с простейшими тренажерами (эспандер, гимнастический мяч, гантели)</li> </ul>	<p>Ежедневно утром на воздухе или в зале. Длительность: 4-5 лет – 6-8 минут.</p>

<p>Коррекционное занятие по физической культуре</p>	<p>- блок физических упражнений, направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, на укрепление мышечного тонуса, на коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, на укрепление основных дыхательных мышц, на расслабление и снятие мышечного и психоэмоционального напряжения</p>	<p>Одно занятие в неделю, проводится в зале в первой половине дня. Длительность: 4-5 лет - 8-10 минут.</p>
<p>Коррекционно-развивающее занятие по физической культуре</p>	<p>- занятие тренировочного типа - занятие игрового и сюжетно-игрового характера - контрольно-проверочное занятие - занятие ритмической гимнастикой - занятие на развитие творчества детей - в содержание каждого занятия включены коррегирующие упражнения на укрепление мышечного корсета и мышц стопы</p>	<p>В первой половине дня два раза в неделю в физкультурном зале. Длительность от 10 до 15 минут</p>
<p>Подвижные игры и физические упражнения на прогулке</p>	<p>- игры низкой и средней интенсивности, игровые упражнения на развитие коррекционных возможностей</p>	<p>Ежедневно. Длительность -10 – 15 минут</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на нормализацию мышечного тонуса и развитие силовых качеств</li> <li>- спортивные упражнения, игры</li> <li>- игры с элементами спорта (футбол, баскетбол, бадминтон, хоккей)</li> <li>- народные игры</li> </ul>	
<p>Двигательная разминка во время перерыва между занятиями</p> <p>Физкультминутка</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игровые упражнения низкой и средней интенсивности</li> <li>- ритмические движения</li> <li>- корректирующие упражнения</li> </ul> <p>Упражнения для развития мелкой моторики (сидя за столом, стоя у стола). Игровые упражнения коррекционной направленности</p>	<p>Ежедневно в групповой комнате при открытых фрамугах.</p> <p>Длительность разминки: 5 минут.</p> <p>Проводится во время занятий по развитию речи. Длительность: 3 минут.</p>
<p>Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами</p>	<p>Разминка в постели - корректирующие упражнения и самомассаж.</p> <p>Гимнастика сюжетно-ролевого характера.</p> <p>Комплекс упражнений в сочетании с оздоровительной ходьбой по массажным и ребристым дорожкам.</p> <p>Корректирующие упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и формирование нормального свода стопы.</p>	<p>Ежедневно при открытых фрамугах в спальне и групповой комнате. Длительность: 4-5 лет - 3-5 минут</p>



	<p>Комплекс упражнений на развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации.</p> <p>Упражнения на укрепление основных дыхательных мышц.</p>	
<p>Прогулки - в походы в близлежащий парк</p>	<p>Ходьба с преодолением естественных препятствий и наблюдениями за природными явлениями. Свободные игры на поляне, беседы о красоте природы, наблюдения за жуками, бабочками. Подвижные игры средней и низкой интенсивности с включением дыхательной гимнастики.</p>	<p>Два раза в месяц в первой половине дня.</p> <p>Длительность-1 час.</p>
<p>Логоритмическая гимнастика</p>	<p>Упражнения на развитие мелкой моторики, двигательной памяти и координации движений, взаимосвязанных со словом и музыкой. Дыхательные упражнения. Пальчиковая гимнастика. Двигательные задания на пространственную ориентировку. Ритмические движения. Упражнения на коррекцию координации в движениях рук (в том числе мелкой моторики), ног.</p>	<p>Раз в неделю в первой половине дня на музыкальном занятии</p>
<p>Физкультурный праздник</p>	<p>Составлен по специальным сценариям. Использование сюрпризных моментов, пособий. Участие всех желающих детей.</p>	<p>Два раза в год в зале или на воздухе.</p> <p>Длительность - в соответствии с возрастом.</p>

Физкультурный досуг	Подвижные игры низкой и средней интенсивности. Игровые упражнения на развитие координации. Игры – соревнования.	Досуг проводится раз в квартал в зале или на воздухе. Длительность - в соответствии с возрастом.
Индивидуальная работа по развитию движений		Ежедневно во второй половине дня. Длительность: 4-5 лет - 8-10 минут (в помещении или на воздухе).
Корректирующая гимнастика	Упражнения коррекционной направленности у стены без плинтуса. Ходьба по массажным дорожкам с перешагиванием разных предметов. Поднимание мелких предметов пальцами ног. Рисование пальцами ног.	По показаниям
Неделя здоровья	Сюжетно-тематические праздники «Путешествие в страну здоровья», «Мойдодырчики», «В гостях у Айболита». Подвижные игры и упражнения по желанию детей. Спортивные игры и упражнения.	Два раза в год. Игровая деятельность детей строится главным образом на воздухе.

### **Образовательная область “Физическая культура”.**

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, накопление и обогащение двигательного опыта.
- Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
- Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

- Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- 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.
- 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.
- 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.
- Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.
- Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
- Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Приучать детей, помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год - физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

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

### **Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.**

Основные движения:

*Ходьба.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, парами. Ходьба по прямой, по кругу, «змейкой» (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

*Упражнения в равновесии.* Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

*Бег.* Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в

медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

*Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

*Прыжки.* Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

*Катание, бросание, ловля, метание.* Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

*Групповые упражнения с переходами.* Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

*Ритмическая гимнастика.* Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

*Общеразвивающие упражнения:*

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны.

Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

*Спортивные упражнения:*

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием.

Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полулочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

*Подвижные игры:*

Сбегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони погремушками», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»

С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору», «Зайки скачут на лужок...», «Огуречик, огуречик ...» и др.

### **Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовательном учреждении.**

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья дошкольников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Предполагаемые результаты внедрения здоровьесберегающих технологий:

- снижение уровня заболеваемости;
- овладение детьми навыками и знаниями ведения здорового образа жизни;
- закаливание организма.

Закаливающие мероприятия обеспечивают тренировку защитных сил организма, последовательно повышается его сопротивляемость вредным влияниям окружающей среды.

Основные факторы закаливания:

- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;
- постепенно расширяются зоны воздействия, увеличивается время проведения закаливающих процедур;
- закаливание проводится не только на физкультурных занятиях, но и других режимных моментах;
- закаливание проводить не ранее чем через 30 - 40 минут после приема пищи.

Комплекс закаливающих мероприятий:

- сухое растирание махровой рукавичкой после беговых пробежек;

- часть занятия проводится босиком или в носочках;
- точечный массаж в области носа, самомассаж, массаж в парах;
- физкультурные занятия при открытой фрамуге, на прогулке (оздоровительный дозированный бег, ходьба по терренкуру «Тропа здоровья», подвижные игры);
- промывание носа проточной водой;
- обширное умывание (лицо, уши, шея, руки до локтей).

Результативность:

- совершенствование терморегуляции,
- совершенствование системы иммунной защиты.

Регулярность физических адаптированных нагрузок способствует нарастанию резервных возможностей организма ребенка.

### **Специальные упражнения для профилактики плоскостопия.**

Виды работ:

- движения пальцами ног «Белки весело играли»;
- вращательные движения стопой «Тикают часики, вращаются стрелки»;
- ходьба и бег по наклонной плоскости «В гору, спуск с горы»;
- вход на возвышение и спрыгивание с него; упражнения с мягкими модулями;
- захват предметов, удержание и их бросание «Пингвины чистят гнездышко», «Матрешки платочки вверх поднимали и ими друг другу махали»;
- упражнения на равновесие (ходьба по канату, по «камешкам»);
- специальные виды ходьбы: на носках, на внешней и внутренней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, спиной и др.

Используются пособия - ребристые доски, «удава», коврики с пуговицами, коврик «Волна», стандартное оборудование «Кочки» и др.

Результативность: укрепление свода стопы, улучшение кровообращения в суставах стоп, восстанавливается правильная постановка стоп и правильное положение тела при ходьбе и стоянии.

### **Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой А.Н. для укрепления и оздоровления организма детей.**

Задачи: укрепление иммунитета, облегчение дыхания, укрепление сердечно - сосудистой системы, стимулирование кровообращения, оздоровление дыхательной системы.

В занятия вводим следующие по сложности освоения упражнения:

«Ладони», «Обними плечи», «Погонщики», «Насос», «Кошка». Дозировка: 12 раз по 8 вдохов – движений.

Примеры игровых дыхательных упражнений:

- имитация через дыхание – урагана, легкого ветерка, пылесоса, велосипедного насоса;
- игровое задание «змейка» (вдох – нос, выдох – рот);
- очистительное дыхание – вдох – нос, выдох – прерывистый, словно спуск по ступенькам;
- оздоровительные упражнения для горла – «Лошадка», «Пчелка», «Полет самолета», «Плакса».

Результативность: развивается дыхательная мускулатура, улучшается функция нервной и сердечно - сосудистой систем, повышается сопротивляемость организма к простудным и другим заболеваниям.

### **Закаливающий массаж стоп**

Методика проведения:

Занятия босиком надо начинать с ходьбы по ковру, полу, а затем продолжать их на ковриках с шиповым рифлением, ковриках с пуговичками и заканчивать на ковре.

Результативность:

- увеличивается интенсивная деятельность мышц;
- стимулируется кровообращение во всем организме;
- повышается жизненный тонус;
- закаливается организм.

### Массажные упражнения

Шли бараны по дороге.

Промочили в луже ноги.

Стали ноги вытирать:

Кто – платочком, кто – тряпичей,

Кто – дырявой рукавицей!

1. Поглаживание стопы, направление от пальцев к голени, от пальцев к пятке.
2. Похлопать ладонью по стопе.
3. Двигаем кулачком от пальцев по всей стопе к пятке «Утюжок».
4. В центре стопы кулаком растереть круговыми движениями зону закаливания.
5. Надавливаем большим и указательным пальцами руки на каждый палец стопы по 3 раза.
6. Поставить стопы на пятки, сжимаем пальцы ног на 1 - 3, на 4 - 6 широко разжимаем.
7. Поставить стопы на пятки, двигаем пятками по ковру, чередуя то правую вперед, то левую.
8. Погладить ладонью по подошве, от пальцев по голени до колен.
9. Упражнение с платком: и.п. - сидя, ноги согнуты в коленях, руки назад в упоре. Пятки плотно прижаты к полу, сжимая и разжимая пальцы ног, ребенок старается подтащить разложенный на полу платок, на котором лежит морской камень. Упражнение выполняется сначала правой ногой, затем левой.
10. Упражнение «Заяц барабанщик»: и.п.- тоже. На счет 1 - 8 ребенок стучит по полу пальцами ног, сначала правой ногой, затем левой.

**Занятие на прогулке. Ходьба по терренкуру «Тропа здоровья».**

**Терренкур** – метод дозированной физической нагрузки, в виде пешеходных прогулок, восхождений, по определенным маршрутам.

Цель: приобщение к здоровому образу жизни, укрепление сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитие познавательных способностей.

Задачи: через дозированную физическую нагрузку развивать у детей общую выносливость, прыгучесть, умение ориентироваться в пространстве.

Игровое задание. Мотивация: «Воздушное путешествие на самолете».

Воспитатель. Дети, сегодня мы будем путешествовать на самолете. Отправляемся в полет, пристегнуть ремни безопасности, включаем мотор, капитан желает вам приятного полета.

Разновидность ходьбы:

- ходьба обычная, широким шагом, ходьба ноги врозь, «змейкой», приставным шагом боком, скрестным шагом, ходьба спиной, в полуприседе;
- чередование быстрой ходьбы и обычным шагом;
- хождение по серпантину, подъем на горку и спуск.
- упражнения в ходьбе с предметами (мячи, кегли, «косички», листочки).

Темп ходьбы медленный, чередовать с темпом средней и быстрой ходьбы, игры малой активности «Найти себе пару», «Найди свою пару», «Воевода», «Маша, ты сейчас в лесу». Время прохождения дистанции от 10 до 15 минут.

Игровое задание. Мотивация: «Кто в лесу живет».

Воспитатель рассказывает детям о том, что прогулки в лесу очень интересны и полезны. В лесу можно увидеть разных животных, услышать пение птиц, можно собрать грибы и ягоды, а еще там чистый свежий воздух, который полезен для здоровья и приглашает отправиться погулять, напоминая, что пешие прогулки укрепляют организм человека.

Задачи: учить детей выполнять упражнения в соответствии с определенным темпом, сочетать дыхание с ритмом движений, развивать подвижность суставов, упражнения выполняются перед началом оздоровительной ходьбы.

Ход проведения.

Общеразвивающие упражнения.

1. Умна большая голова,

Летает ночью кто? (Сова)

И.п.: о.с.; на 1 – 2 - поворот головы вправо руки в стороны; на 3 – 4 - и.п.; тоже влево. Повторить по 4 р.

2. Кто деревья конопатил

Твердым клювом? Это... (Дятел)

И.п.: о.с.; на 1 – 2 - наклон вперед, руки в стороны - назад; на 3 – 4 - и.п. Повторить 6 р.

3. В лесу поет подружкам,

Все «ку-ку» свое... (кукушка)

И.п.: о.с.; на 1 - руки в стороны, на 2 - и.п. Повторить 6 р.

4. Ходит рыжая краса,

Очень хитрая ... (Лиса)



И.п.: стойка ноги врозь, руки на поясе; на 1 - согнуть правое колено, на 2 - и.п., на 3 - тоже влево, на 4 - и.п. «Лиса машет хвостом». Повторить 6 раз.

5. Любит, кто в лесу реветь,  
Спит в берлоге кто? (Медведь)

И.п.: с. ноги врозь; на 1 - 2 поворот туловища вправо, ладонками гладим грудь, живот; на 3 – 4 - и.п.; тоже в левую сторону «мишка чистит шубку». Повторить по 4 раза.

6. Он зубами «щелк да щелк»,  
Рыщет в чаще серый ... (Волк)

И.п.: о.с., руки на поясе; на 1 - 2 выпад правой ногой вперед, руки вперед; на 3 – 4 - и.п. Тоже левой ногой, повторить по 4 раза.

7. Скачет шустрый на лужайке  
Длинноухий серый ... (Зайка)

Прыжки ноги вместе, ноги врозь «через ямку скачет заяка». Повторить 20 раз.

8. Поиграть в лесу в «Горелки»  
Любят по деревьям ... (Белки)

Прыжки на 2 - ух ногах влево, вправо. Повторить 20 раз.

Разновидность ходьбы:

- подражание ходьбе «волка» - выпады;
- «заяц» - прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед;
- «медведь идет за земляникой» - ходьба ноги врозь переваливаясь;
- «белка» - прыжки на 2-х ногах влево и вправо, перепрыгивая линию с продвижением вперед;
- «лиса крадется за зайцем» - ходьба в полуприседе;
- «мышки» - ходьба на носочках;
- «лягушка – квакушка» - прыжки ноги вместе ноги врозь;
- «колючий еж» - ходьба наклон вперед;
- «кабан» - ходьба спиной вперед;
- «бабочки» – кружение;

Упражнения на восстановление дыхания:

- «надули шарик» - глубокий вдох носом, «шарик сдувается» медленный продолжительный выдох через рот;
- «зайка греет лапки» - глубокий вдох носом, медленный продолжительный выдох через рот на ладошки.

### «Дорожка здоровья»

Цель. Укрепление мышц стопы и голеностопного сустава, развивать умение сохранять равновесие на ограниченной плоскости, навык правильной осанки.

Оборудование: массажные коврики с пуговичками, ребристые доски, жесткие рифленые коврики, 2 дуги, «камешки» (подушечки, набитые ватой), канат, наклонная доска, коврик «Волна», «Удав», «Бревно», «бревнышки», следы «медведя». Все оборудование расположено по кругу (метод круговой тренировки). Дети проходят 3 - 4 круга.

Разновидность ходьбы: на носочках, на внешней стороне стопы, приставным шагом боком, на четвереньках под дугой, с высоким подниманием колен, широким шагом, ходьба по канату, ступая пальцами, второй раз пятками, ходьба по следам «медведя» слегка разворачивая стопы, подлезть под дугу, прыжки по коврикам с пуговицами, ходьба по ребристым доскам, по «камешкам», ходьба по наклонной доске. Все виды ходьбы чередовать с медленным бегом.

Результативность:

- развитие общей выносливости;
- закаливающее действие;
- укрепление свода стопы, профилактика плоскостопия, навыки прямохождения;
- умение сохранять правильную осанку;
- укрепление мышечного корсета.

### **Закаливание водой. Обширное умывание.**

Пояснение.

В результате закаливания водой организм становится менее чувствительным к перегреванию или переохлаждению, что способствует повышению сопротивляемости организма инфекционным заболеваниям.

Цель: через водные процедуры способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Выполнение. При умывании моют лицо, шею, уши, руки до локтя, а также промывают носовые ходы проточной водой. Начальная температура воды 30 градусов, затем ее снижают на 1 градус каждые 2 - 3 дня до 18 градусов.

Зайчик серый умывался,

Зайчик в гости собирался.

Вымыл носик, вымыл ухо,

Вымыл хвостик, вытер сухо.

### **Сухое обтирание махровой рукавичкой.**

Чтоб расти и закаляться

Прогоните свою лень,

О своем здоровье дети,

Нужно помнить каждый день.

Обтирание проводят махровой рукавичкой после беговой пробежки.

Выполнение: протирают одну руку до легкого покраснения кожи, затем эту процедуру проводят с другой рукой, переходят на грудь, живот, спину, ноги. При выполнении сухого обтирания нельзя растирать локти, колени.

Методические рекомендации. Общая продолжительность процедуры 4 - 6 минут. Начальная температура воды 30 - 34 градуса. Постепенно ее снижают каждую неделю на 1 градус, но не ниже 25 градусов. При небольшом перерыве в обтираниях их начинают с температуры воды, которая была при последней процедуре.

### **Дыхательные гимнастика по программе «Старт».**

Цель: учить детей заботиться о своем здоровье, укреплять мышцы дыхательной системы.

Ход выполнения. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох, затем закрыть левую ноздрю указательным пальцем, а через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох. Повторить 3 - 4 раза (тоже действие повторить в другом порядке).

1. «Подыши ноздрей, то одной, то другой, чтоб не было насморка ни в одной, ни в другой».

2. «Потуши свечки на праздничном торте». Интенсивный прерывистый выдох.

Ход выполнения. Вдох, секундная задержка дыхания, затем короткими толчками выдохнуть воздух: «Фу! Фу! Фу! Фу! Фу!».

3. «Радуга обними меня».

Ход выполнения. И.п.: стоя или в движении. Сделать полный вдох носом, руки в стороны. Затем скрестить руки перед грудью, как бы обнимая плечи и сделать полный выдох.

### **Дыхательные игровые упражнения с детьми, часто болеющими простудными заболеваниями.**

Задачи: укреплять мышцы и связки стопы, учить правильно держать корпус при выполнении упражнений, учить дышать глубоко, не задерживая дыхания.

Перед началом выполнения упражнений сделать разогревающие, подготовительные упражнения в ходьбе: «мышки» - на носочках, «перекаты с пятки на носки», «петушок» - с высоким подниманием колен, руки в стороны.

Игра - упражнение.

1. «Дунь на снежинку». И.п.: на вытянутой руке лежит вырезанная из салфетки снежинка.

Сделать вдох носом, выдох сильный через рот, сдуть снежинку с ладошки.

2. «Чей снежок дальше?». Из салфетки скомкать «снежок». Сделать 8 - 10 вдохов носом, после чего произвести сильный выдох через рот на «снежок».

### **Оздоровительно - профилактическая работа**

1. Психологический комфорт ребенка:

- межличностные отношения среди детей (вежливость, согласие, дружелюбие);

- дозированные нагрузки, индивидуально - дифференцированный подход; игры по принципу «нравится», а не надо.

2.Оздоровительные игры, закаливание. Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, последовательно повышается его сопротивляемость вредным влияниям окружающей среды и является необходимым условием оптимального развития ребенка.

Основные факторы закаливания:

- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;
- постепенно расширяются зоны воздействия, увеличивается время проведения закаливающих процедур;
- закаливание проводится не только на физкультурных занятиях, но и других режимных моментах;
- закаливание проводить не ранее чем через 30 - 40 минут после приема пищи.

## Приложение

### **Игровые комплексы утренней гимнастики.**

Вариативная форма физического воспитания детей среднего дошкольного возраста.

**Цель:** оздоровление детей, развивать основные группы мышц, физические качества и двигательные навыки.

#### **Комплекс №1**

1. «Осанка». Дети идут в колонне. По команде выполняют задания; ходьба на носках, на внешней и внутренней сторонах стопы (следить за осанкой). Руки в стороны, на пояс. Далее по команде «Бегом марш!» ходьба плавно переходит в бег (1-1,5 минут).
2. «Преодоление полосы препятствий».  
«Мостик» - ходьба по скамейке, «норки» - подлезание под дуги, «кочки» - прыжки на двух ногах из круга в круг, «В цель» - метание малого мяча в корзину (2-3 раза).
3. Подвижная игра «У медведя во бору» (2 раза).
4. «Паровозик». Ходьба руки на поясе у впереди стоящего. Произнесение звука (У-У-У). Следить за восстановлением дыхания (1 мин).

#### **Комплекс №2**

1. «Великаны – гномики» - ходьба различной интенсивности. «Бабочки» - медленный бег с остановкой по команде «Стой» и выполнение игровых заданий: «Зайки» - прыжки на двух ногах; «Черепашка» - передвижение на коленях, «ежик» - кружение на четвереньках.
2. «Веселые жучки». Дети принимают положение – стойка в упоре на коленях, опираясь на кисти руки – и по команде передвигаются на четвереньках до обозначенного места, обратно возвращаются медленным бегом (2-3 раза).
3. Подвижная игра «Бабка - Ежка» (2 раза).
4. Подвижная игра «... (имя), ты сейчас в лесу».

#### **Комплекс №3**

1. «Будь внимательным!». Дети идут в колонне по одному, на сигнал «Аист!» останавливаются и стоят на одной ноге, руки в стороны, далее выполняют команду «Медленным бегом!», по команде «Лягушки!» приседают и кладут руки на колени.
2. «Найди место в зале!». Дети самостоятельно находят место в зале для проведения утренней гимнастики, не мешая друг другу.
3. «Зарядка». Дети самостоятельно выполняют зарядку (4 упражнения с мячом). Педагог следит за правильностью движений, помогает, дает указания.
4. Подвижная игра «Цветные автомобили».

5. «В колонну стройся!» на счет «раз, два, три!».

#### **Комплекс №4**

1. «По мостику». Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, расставленные друг от друга на расстоянии двух шагов (руки на поясе, 2 раза).

2. «Построим дом!». ОРУ с кубиками (4-5 упражнений).

3. «Найди свой кубик!». Дети оставляют свой кубик на полу и бегут медленным бегом врассыпную, по команде «Найди свой кубик!» возвращаются на место (2-3 раза).

4. Подвижная игра «Светофорик».

#### **Информационные источники**

- Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник: Социально – оздоровительная технология 21 века. Под редакцией Ю.Е. Антонова. Пособия для исследователей и практических работников. М., АРТИ, 2003 г.;
- Яковлева Л.В., Юдина Р.А. «Физическое развитие и здоровье детей 3 – 7 лет», методические рекомендации, издательство Владос, 2004 г.;
- Горькова Л.Г., Обухова Л.А. «Занятия физической культурой в ДОУ», М., 2005 г.;
- Рунова М.А. «Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4-5 лет», М. Просвещение, 2007 г.;
- Моргунова О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ», из опыта работы, Воронеж ТЦ «Учитель», 2005 г.;
- Картушина М. Ю. «Оздоровительные занятия с детьми 6 -7 лет». Издательство: Творческий центр Сфера, методическое пособие, 2010 г.
- Моргунова О.Н. «Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ». Издание 2-ое, дополнительное, 2007 г.;
- Журналы «Здоровье дошкольника», «Дошкольное воспитание» и др.;
- Хухлаева Д.В. «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях»;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 25 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,** Поварова Любовь Рэмовна,  
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

03.10.23 16:51 (MSK)

Сертификат 5ECCE3CA26EB4EDED68C9E8190FD3636