

**ПРИНЯТО**

Протокол педагогического совета  
МДОАУ д/с № 7 г. свободного  
№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
дата

**УТВЕРЖДАЮ**

Руководитель

\_\_\_\_\_  
личная подпись

\_\_\_\_\_  
инициалы, фамилия

Приказ № \_\_\_\_\_

Дата утверждения \_\_\_\_\_

МП

**Рабочая программа**  
**«Физическое развитие»**  
средняя группа  
от 4 до 5 лет

**Разработала:**

Холодная Анастасия Александровна,  
инструктор по физической культуре,  
высшая квалификационная категория

г. Свободный  
2019 г.

## Оглавление

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	4
Пояснительная записка .....	5
Цели и задачи реализации рабочей программы «Физическое развитие» .....	7
Принципы и подходы к формированию рабочей программы «Физическое развитие» .....	8
Значимые характеристики для разработки и реализации рабочей программы «Физическое развитие» .....	10
Планируемый результат освоения рабочей программы «Физическое развитие» .....	13
Целевые ориентиры образования среднего дошкольного возраста .....	14
Результативность освоения рабочей программы «Физическое развитие» ...	14
СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	16
Образовательная деятельность в соответствии с направлением «Физическое развитие» .....	17
Содержание психолого-педагогической работы.....	17
Описание форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы «Физическое развитие» .....	33
Создание условий для физического развития .....	35
Особенности организации предметно-пространственной.....	36
среды для физического развития .....	36
Методические рекомендации по работе с детьми .....	36
Взаимодействие детского сада с семьёй .....	37
ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	39
Проектирование образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников .....	40
Система профилактической работы по оздоровлению дошкольников от 4 до 5 лет.....	40

Список использованных источников .....	50
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	51
Приложение № 1 .....	52
Приложение № 2 .....	53
Приложение № 3 .....	54
Приложение № 4 .....	55
Приложение № 5 .....	56
Приложение № 7 .....	57
Приложение № 8 .....	58
Приложение № 9 .....	62
Приложение № 10.....	63

# **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## Пояснительная записка

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации», в образовательной программе должны быть представлены рабочие программы учебных предметов.

Рабочая программа по «Физическому развитию» средней группы (среднего дошкольного возраста) – разрабатывается на основе образовательной программы ДОО, а также примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией: Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Данная рабочая программа разработана на основании следующих нормативных документов:

- Конституция РФ, ст. 43, 72.;
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.);
- Закон РФ «Об образовании» № 273-ФЗ от 29.12.12;
- СанПиН 2.4.1.3049-13;
- Устав ДОУ протокол № 2 от 12.11.12;
- ФГОС ДО № 1155 от 17.10.13;
- ООП МДОАУ д/с № 7 г. Свободного.

Содержание рабочей программы отражает реальные условия спортивных залов и спортивных площадок, возрастные и индивидуальные особенности развития воспитанников.

Размер спортивных залов и спортивно-игровой площадке:

1. Большой спортивный зал (музыкальный) – 68,3 кв. м;
2. Спортивно-игровая площадка – 226 кв. м.

Воспитательно-образовательная работа планируется по трём направлениям: физкультурно-оздоровительное, физическая культура и детский туризм. К рабочей программе «Физическое развитие» прилагается

программа по туристской деятельности для дошкольного возраста «Мы – Туристы». Рабочая программа состоит из трёх частей и приложения:

**Целевой раздел:** пояснительная записка (документы; краткое описание частей); цели и задачи; технологии; принципы и подходы; характеристики; предполагаемый результат; целевые ориентиры; система оценивая.

**Содержательный раздел:** образовательная деятельность; содержание психолого-педагогической работы ;описание форм, способов, методов и средств.

**Организационный раздел:** проектирование образовательного процесса; система профилактической работы по оздоровлению дошкольников; модель организации воспитательно-образовательного процесса; максимально доступный объём нагрузки; режим двигательной активности; циклограмма деятельности на неделю; информационно-методическое обеспечение.

Рабочая программа разработана с учётом здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе: Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ; Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет); Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении.

Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки.

Данная рабочая программа для одного учебного года: 2019/2020 г.г.. Режим работы – пятидневный, с 07.30 до 17.30, с 10-ти часовым пребыванием детей в учреждении; выходные дни – суббота, воскресенье.

Особое внимание в рабочей программе уделяется развитию личности ребёнка, сохранению и укреплению здоровья детей, а также воспитанию у дошкольников таких качеств, как патриотизм, активная жизненная позиция,

творческий подход в решении различных жизненных ситуаций, уважение к традиционным ценностям.

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), овладение подвижными играми с правилами; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливание и др.)»<sup>1</sup>.

### **Цели и задачи реализации рабочей программы «Физическое развитие»**

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности; развитие самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценки при выполнении движений.

---

<sup>1</sup> См. пункт 2.6. ФГОС ДО

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Решение обозначенных в рабочей программе целей и задач в образовательной области «Физическое развитие» возможно только при систематической и целенаправленной поддержке педагогов различных форм детской активности и инициативы со стороны семьи, начиная с первых дней пребывания ребёнка в дошкольном образовательном учреждении. От педагогического мастерства воспитателя и инструктора по физической культуре, их культуры, любви к детям зависят уровень общего развития, которого достигнет ребёнок, степень прочности приобретённых им нравственных качеств. Заботясь о здоровье и всестороннем воспитании детей, педагоги должны стремиться сделать счастливым детство каждого ребёнка.

### **Принципы и подходы к формированию рабочей программы «Физическое развитие»**

В рабочей программе на первый план выдвигается развивающая функция образования. Обеспечивающая становление личности ребёнка и ориентирующая инструктора по физической культуре на их индивидуальные особенности, что соответствует современной «Концепции дошкольного воспитания» (авторы В.В. Давыдов, В.А. Петровский и др.) о признании ценности дошкольного периода детства.

Рабочая программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребёнку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств.

При разработке рабочей программы «Физическое развитие» разработчик опирался на традиции дошкольного образования: комплексное



решение задач по охране жизни и укреплению здоровья детей, всестороннее воспитание, обогащение развития на основе организации разнообразных видов детской творческой деятельности. Рабочая программа «Физическое развитие»:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребёнка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание рабочей программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей пятого года жизни, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников среднего дошкольного возраста;
- строится с учётом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей пятого года жизни;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимного момента «утренняя гимнастика» в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- основной формой работы с детьми пятого года жизни и ведущим видом их деятельности является игра;
- строится с учётом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами.

## Значимые характеристики для разработки и реализации рабочей программы «Физическое развитие»

У детей этой группы наблюдаются ЧБД простудными заболеваниями (см. табл. 1).

Таблица 1-Оценка здоровья детей группы (Лист здоровья)

### Общая численность детей \_\_

Группа, возраст	ЧБД	Группа здоровья				Лор-патологии	Заболевания опорно-двигательного аппарата	«4 – А., в»
		I	II	III	другая			
специализированная, 4-5 года								

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной системы внутренних органов, а такой уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остаётся таким же, как и в предыдущий год жизни ребёнка.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребёнок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценки физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес – рост, объём головы – объём грудной клетки и другие. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объём грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объём головы.

**Опорно-двигательный аппарат.** Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения ещё не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на играх-занятиях по физкультуре и свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на НОД, связанных с сохранением определённой позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

Организуя двигательную деятельность детей, инструктор по физической культуре и воспитатель должен предоставлять каждому ребёнку возможность активно участвовать в играх любого вида. Игры для прогулок необходимо подбирать такие, чтобы дети использовали всю площадь участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых (2-3 мин.). Рекомендуется ходить с детьми туристские мини-походы и экскурсии по местности (городу). В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 минут пути и в середине туристской познавательной экскурсии – привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики, туристских и физкультурных занятий важна дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног – не более 5-6 повторений.

**Органы дыхания.** У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится

тревожный сон. Всё это – результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в тёплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

**Сердечно-сосудистая система.** В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Важно не допускать утомления детей, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

**Высшая нервная деятельность.** Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

Нервные процессы – возбуждение и торможение – у ребёнка, как и взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребёнка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем.

Незавершённость строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума составляет 45-50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить предметы игры, разговаривать негромко.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребёнка ещё далеки от

совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на оздоровительных, туристских и физкультурных занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребёнка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения.

### **Планируемый результат освоения рабочей программы «Физическое развитие»**

Целевые ориентиры – это специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребёнка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребёнка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако данная рабочая программа имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты; целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО.

Таким образом, целевые ориентиры рабочей программы «Физическое развитие» базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке примерной образовательной программы «От рождения до школы», и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС ДО.

## **Целевые ориентиры образования среднего дошкольного возраста**

Ребёнок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении.

Способен договариваться; учитывать интересы и чувства других; сопереживать неудачам и радоваться успехам других; проявлять свои чувства, в том числе чувство веры в себя; стремиться разрешать конфликты, а также выражает и отстаивает свои позиции.

Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.

Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.

Ребёнок может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний.

Дети могут действовать сообща. Они могут начинать и заканчивать действия по указанию педагога и в соответствии с сюжетом игры.

Достаточно развита ловкость, координация движения; могут удерживать равновесие, перешагивать через небольшие преграды.

Могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи.

Хорошо выражены такие особенности, как оригинальность и произвольность; значительно увеличивается устойчивость внимания.

### **Результативность освоения рабочей программы «Физическое развитие»**

В ходе работы должна выстраиваться индивидуальная траектория развития каждого ребёнка. Для этого необходим инструмент оценки работы, который позволит оптимально выстраивать взаимодействие с детьми.

Карта индивидуального развития предусмотрена в ходе реализации рабочей программы «Физическое развитие» и предполагает индивидуальное развитие каждого ребёнка.

Данные индивидуальной карты ребёнка отмечаются в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Данная карта является инструментарием в образовательном процессе, которая позволяет фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребёнка в ходе физического развития.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

- 2) оптимизации работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности можно создавать проблемные ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику дошкольника и скорректировать свои действия.

## **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**



## **Образовательная деятельность в соответствии с направлением «Физическое развитие»**

Содержание психолого-педагогической работы с детьми 4-5 лет даётся по образовательной области «Физическое развитие». Содержание работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

В решении образовательных задач ОО «Физическое развитие» предусматривается не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов – как совместной деятельности взрослого и детей, так и с самостоятельной деятельности дошкольника.

### **Содержание психолого-педагогической работы**

#### ***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни***

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление и значения частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы – значит, они у меня

будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

### ***Физическая культура***

Формировать правильную осанку.

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

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично, отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину с места и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.

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 в гору.

Учить построениям, соблюдению качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учит 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 (см. таблицу 2 на стр. 21).

Таблица 2 - Перспективный план ООД физической культуре с сентября по май

*Окончание таблицы № 2 на стр. 19*

Месяц	Неделя	ОРУ	ОВД (№ - занятия, № 3* - на свежем воздухе)	Подвижные (п/и) и игры малой подвижности (м/п), игровое задание (и/з)
сентябрь	1	без предметов	№ 1, 2- равновесие, ходьба и бег между двумя линиями, руки при ходьбе на пояс, при беге руки свободно балансируют	п/и «Найди себе пару» и/з «Идём за мишкой»
			№ 1- прыжки, подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево № 2 - прыжки на двух ногах, продвигаясь до кубика	
		№ 3*: игровое упражнение «Не пропусти мяч»; «Не задень»	п/и «Автомобили» м/и «Найдём воробышка»	
	2	с флажками (цветами)	№ 1, 2- прыжки на двух ногах на месте «Достань до предмета» № 1, 2 – прокатывание мяча друг другу из стойки на коленях сидя на пятках № 2 – ползание на четвереньках по прямой	п/и «Самолёты» и/з «Ходьба в колонне по одному за пилотом»
№ 3: игровое задание «Прокати обруч»; «Вдоль дорожки»			п/и «Найди себе пару» и/з – ходьба в колонне из пар	

октябрь	3	с большим мячом	№ 1 – прокатывание мяча друг другу двумя руками из стойки на коленях № 1 – ползание по шнуру, не касаясь руками пола № 2 – лазанье под дугу в группировке на корточках № 2 – бросание мяча вверх и ловля его двумя руками № 2 – прыжки на двух ногах между кубиками	п/и «Огуречик, огуречик...» и/з – ходьба в колонне по одному (марш, на носочках, с различным положением рук)
			№ 3: игровое задание «Мяч через сетку»; «Кто быстрее добежит до кубика»	п/и «Воробышки и кот» задание – ходьба в парах
			4	с кольцом
	№ 3: игровое задание «перебрось – поймай»; «Успей поймать»; «Вдоль дорожки»	п/и «Огуречик, огуречик...» - ходьба в парах		
	1	с косичками		
			№ 3: игровые задания «Мяч через шнур (сетку)»; «Кто быстрее доберётся до кегли»	п/и «найди свой цвет!» - ходьба в парах
2			без предмета	№ 1, 2 – прыжки из обруча в обруч на двух ногах № 1 – прокатывание мячей друг другу из стойки на коленях № 2 – прокатывание мяча между предметами, в среднем темпе

<b>ноябрь</b>			№ 3: игровые задания «Подбрось – поймай»; «Кто быстрее» (эстафета)	п/и «Ловишки» - ходьба в колонне в парах
	<b>3</b>	с большим мячом	№ 1 – прокатывание мяча в прямом направлении № 1 – лазанье под шнур, не касаясь руками пола № 2 – лазанье под дугу № 2 – прыжки на двух ногах через линии № 2 – подбрасывание мяча двумя руками и ловля его двумя руками	п/и «У медведя во бору» м/и «Угадай, где спрятано»
			№ 3: игровые задания «Прокати – не урони»; «Вдоль дорожки»	п/и «Цветные автомобили» и/з «Автомобили поехали в гараж»
	<b>4</b>	с кеглей	№ 1 – подлезание под дугу, не касаясь руками № 1 – равновесие, ходьба по доске, положенной на полу и перешагивание через кубики № 1 – прыжки на двух ногах между предметами № 2 – лазанье под шнур, с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч и опустить № 2 – прокатить мяч по дорожке в прямом направлении, за тем пробежать за мячом по дорожке	п/и «Кот и мыши» м/и «Угадай кто позвал?»
			№ 3: игровые задания «Подбрось – поймай»; «Мяч в корзину»; «Кто скорее по дорожке»	п/и «Лошадки» - ходьба парами
	<b>1</b>	с кубиками	№ 1 – равновесие, ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики № 1 – прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками № 2 – равновесие, ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны № 2 – прыжки на двух ногах через линии № 2 – бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (средний мяч), в произвольном темпе	п/и «Салки» м/и «Найди и промолчи»
№ 3: игровые задания «Не попадись»; «Поймай мяч»			п/и «Кролики» - ходьба парами	

2	без предмета	№ 1 – прыжки на двух ногах через 5-6 линий № 1 – прокатывание мячей друг другу из исходного положения на коленях № 2 – прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд между предметами № 2 – перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками	п/и «Самолёты» и/з «За пилотом»
		№ 3: игровые задания «Не попадись»; «Догони мяч»	п/и «Найди себе пару» - ходьба в колонне по одному по тропинке
	3	с большим мячом	№ 1, 2 – броски мяча о пол и ловля его двумя руками, на месте № 1 – ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени № 2 – ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни № 2 – прыжки на двух ногах между предметами
№ 3: игровые задания «Не задень»; «Передай мяч»			п/и «Догони пару» - ходьба в колонне по одному по тропинке
4	с флажками (цветами)	№ 1 – ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки № 1 – равновесие, ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе № 2 - равновесие, ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе, на середине скамейке присесть, руки вынести вперёд № 2 – ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени № 2 – прыжки на двух ногах до кубика	п/и «Цветные автомобили» и/з «Ходьба в колонне за полицейским»
		№ 3: игровые задания «Пингвины»; «Кто дальше бросит»	п/и «Самолёты» м/и – по выбору детей

декабрь	1	с платочками	<p>№ 1 – равновесие, ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе</p> <p>№ 1 – прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук</p> <p>№ 2 – равновесие, ходьба по шнуру, положенному по кругу</p> <p>№ 2 – прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров</p> <p>№ 2 – прокатывание мяча между предметами</p>	<p>п/и «Лиса и куры»</p> <p>м/и «Найдём лису»</p>
			<p>№ 3: игровые задания «Весёлые снежинки»; «Кто быстрее до снеговика»</p>	<p>п/и «Кто дальше бросит»</p> <p>- ходьба «змейкой» между постройками</p>
	2	с малым мячом	<p>№ 1, 2 – прыжки со скамейки на резиновую дорожку</p> <p>№ 1, 2 – прокатывание мяча между предметами</p> <p>№ 2 – бег по дорожке</p>	<p>п/и «Два мороза»</p> <p>м/и «Берегите ручки от Мороза»</p>
			<p>№ 3: игровые задания «Пружинка»; «Разгладим снег»</p>	<p>п/и «Весёлые снежинки»</p> <p>м/и «Берегите ручки от Мороза»</p>
	3	без предмета	<p>№ 1 – перебрасывание мячей друг другу, способом двумя руками снизу</p> <p>№ 1 – ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени</p> <p>№ 2 - перебрасывание мячей друг другу, способом руками из-за головы</p> <p>№ 2 – ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы</p> <p>№ 2 – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе</p>	<p>п/и «Зайцы и волк»</p> <p>м/и «Где зайка спрятался»</p>
			<p>№ 3: игровые задания «Кто дальше»; «Снежная карусель»</p>	<p>п/и «Мороз красный нос»</p> <p>- ходьба между постройками</p>

январь	4	с кубиками	№ 1 – ползание по гимнастической скамейке на животе, хват руками с боков скамейки № 1 – равновесие, ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой № 2 – ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени № 2 – равновесие, ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши № 2 – прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча, в обруч и из обруча	п/и «Птички и кошка» м/и «Найдём птичку»
			№ 3: игровые задания «Пингвины идут»; «По снежному валу»	п/и «Снайперы» - ходьба парами
			№ 1 – равновесие, ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе № 1 – прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд, вдоль каната и перешагивая через него справа и слева № 2 – равновесие, ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой № 2 – прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперёд, помогая взмахом рук № 2 – подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	п/и «Кролики» м/и «Найдём кролика»
	1	с обручем	№ 3: игровые задания «Снежинки-пушинки»; «Кто дальше»	п/и «Два мороза» - ходьба «змейкой»
			2	с средним мячом
				№ 3: игровые задания «Снежная карусель»; «Прыжки к ёлке»



<b>февраль</b>	<b>3</b>	с косичкой	№ 1 – отбивание мяча о пол № 1 – ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни № 2 – прокатывание мячей друг другу в парах № 2 – ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни № 2 – прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперёд	п/и «Лошадки» – ходьба прогулочным шагом по залу
			№ 3: игровые задания «Кто дальше бросит»; «Перепрыгни – не задень»	п/и «Кто быстрее» и/з – «пингвины» на прогулке
	<b>4</b>	с обручем	№ 1 – лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола № 1 – равновесие, ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс № 2 – лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком № 2 – равновесие, ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе № 2 – прыжки на двух ногах между предметами	п/и «Автомобили» м/и «Найдём машинки»
			№ 3: игровые задания «Кто дальше бросит»; «Бочком, бочком»	п/и «Зайка беленький замёрз» - ходьба парами по тропинке
	<b>1</b>	без предмета	№ 1 – равновесие, ходьба по гимнастической скамейке, на середине остановиться, поворот кругом № 1 – прыжки через бруски № 2 – ходьба, перешагивая через предметы, высоко поднимая колени, руки на поясе № 2 – прыжки через шнур, положенный вдоль зала, (слева на право) № 2 – перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (двумя руками снизу)	п/и «Котята и щенята» м/и - по выбору детей
			№ 3: игровые задания «Змейкой»; «Добрось до кегли»	п/и «Кто самый меткий» м/и «Берегите дети нос, заморозит его Мороз»

2	на стульях	№ 1 – прыжки из обруча в обруч на двух ногах (обручи друг от друга – 0,5 м) № 1 – прокатывание мячей между предметами № 2 – прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров (между ними 0,5 м) № 2 – прокатывание мячей друг другу в шеренгах, стойка на коленях № 2 – ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой	п/и «У медведя во бору» - ходьба с хлопком над головой
		№ 3: игровые задания «Покружись»; «Кто дальше бросит»	п/и «Охота на оленей» - ходьба «по – оленьи»
	3	с большим мячом	№ 1 – перебрасывание мячей друг другу № 1 – ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на ладони и ступни № 2 – метание мешочков в вертикальную цель № 2 – ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени № 2 – прыжки на двух ногах между предметами
№ 3: игровые задания «кто дальше бросит снежок»; «Найдём Снегурочку»			п/и «На перегонки» - ходьба в парах
4	с гимнастической палкой	№ 1 – ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени № 1 – равновесие, ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс № 2 – ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни № 2 – равновесие, ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейке присесть, руки вынести вперёд № 2 – прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук	п/и «Перелёт птиц» и/з «Летает не летает»
		№ 3: игровые задания «Точно в цель»; «Туннель»	п/и «Полярная сова» и/з «Найдём снежинку»

март	1	без предмета	№ 1 – ходьба на носках между предметами № 1 – прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперёд № 2 – равновесие, ходьба и бег по наклонной доске № 2 – прыжки на двух ногах через короткую скакалку	п/и «Перелёт птиц» и/з «Найди и промолчи»
			№ 3: игровые задания «Ловишки»; «Быстрые и ловкие»; «Сбей кеглю»	п/и «Зайка беленький» м/и «Найдём зайку»
	2	с обручем	№ 1, 2 – прыжки в длину с места № 1, 2 – перебрасывание мячей через шнур, способом двумя руками из-за головы № 2 – прокатывание мяча друг другу из положения сидя, ноги врозь	п/и «Бездомный заяц» м/и «Найди морковь для зайки»
			№ 3: игровые задания «Подбрось – поймай»; «Прокати – не задень»	п/и «Лошадки» и/з «Угадай кто кричит?»
	3	со средним мячом	№ 1, 2 – прокатывание мяча между предметами № 1 – ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват рук с боков № 2 – ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине № 2 – равновесие, ходьба по скамейке с мешочком на голове	п/и «Самолёты» м/и - по выбору детей
			№ 3: игровые задания «На одной дорожке вдоль дорожки»; «Брось через верёвочку»	п/и «Самолёты» м/и - по выбору детей
	4	с флажками (цветами)	№ 1 – ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни № 1 – равновесие, ходьба по доске, положенной на пол № 1 – прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию, на двух ногах № 2 – лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз № 2 – ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс № 2 – прыжки на двух ногах через шнуры	п/и «Охотник и зайцы» м/и «Найдём зайку»
			№ 3: игровые задания «Перепрыгни ручеёк»; «Бег по дорожке»	п/и «Ловкие ребята» м/и – по выбору детей

<b>апрель</b>	<b>1</b>	без предмета	№ 1 – равновесие, ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны № 1 – прыжки на двух ногах через препятствия № 2 – равновесие, ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове № 2 – прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров (расстояние между ними 0,5 м) № 2 – метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой	п/и «Пробеги тихо» м/и «Угадай, кто позвал»
			№ 3: игровые задания «прокати и поймай»; «Сбей булаву»	п/и «У медведя во бору» м/и «Найдите два бочонка мёда»
	<b>2</b>	с кеглей	№ 1 – прыжки в длину с места № 1 – метание мешочков в горизонтальную цель № 2 – прыжки в длину с места № 2 – метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м и способом от плеча № 2 – отбивание мяча одной рукой и ловля его двумя руками	п/и «Совушка» и/з – ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг
			№ 3: игровые задания «По дорожке»; «Не задень»; «Перепрыгни – не задень»	п/и «Воробышки и автомобиль» м/и «Найдём воробышка»
	<b>3</b>	с большим мячом	№ 1 – метание мешочком на дальность № 1 – ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени № 2 – метание мешочков правой и левой рукой на дальность № 2 – ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни № 2 – прыжки на двух ногах	п/и «Совушка» и/з – ходьба вокруг за совушкой
			№ 3: «Успей поймать»; «Подбрось – поймай»	п/и «Догони пару» - ходьба парами

	4	с косичкой	№ 1 – равновесие, ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Руки на пояс № 1 – прыжки на двух ногах из обруча в обруч (без расстояния) № 2 – равновесие, ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперёд № 2 – прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд	п/и «Птички и кошка» - релаксация по музыку
			№ 3: игровые задания «Пробеги – задень»; «Накинь кольцо»; «Мяч в сетку»	п/и «Догони пару» м/и «Встань за ...»
май	1	без предметов	№ 1 – ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс № 1 – прыжки в длину с места через 5-6 шнуров № 2 – равновесие, ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть № 2 – прыжки в длину с места через шнуры (расстояние между ними 50 см) № 2 – прокатывание мяча (большого) между кубиками «змейкой»	п/и «Котята и щенята» - релаксация под музыку
			№ 3: игровые задания 2Достань мяч»; «Перепрыгни ручеёк»; «Пробеги – не задень»	п/и «Ловишка с хвостиками» м/и «Кто тише»
	2	с кубиками	№ 1 – прыжки в длину с места через шнур № 1 – перебрасывание мячей друг другу, способом двумя руками снизу № 2 – прыжки через короткую скакалку на двух ногах № 2 – перебрасывание мячей друг другу в парах, способом двумя руками из-за головы № 2 – метание мешочков на дальность	п/и «Котята и щенята» м/и – по выбору детей
			№ 3: игровые задания «Попади в корзину»; «Подбрось – поймай»	п/и «Удочка» и/з «Найди рыбку»

3	с гимнастической палкой	№ 1 – равновесие, ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны № 1 – прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперёд № 2 – лазанье на гимнастическую стенку и спуск с неё № 2 – равновесие, ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой	п/и «Весёлые старты» и/з «Летает, не летает»
		№ 3: игровые упражнения «Подбрось – поймай»; «Кто быстрее по дорожке»	п/и «Самолёты» м/и «Угадай, кто позвал»
4	с большим мячом	№ 1 – метание в вертикальную цель, с расстояния 1,5 – 2 м правой и левой рукой (способ от плеча) № 1 – ползание по гимнастической скамейке на животе № 2 – метание в вертикальную цель с расстояния 2 м № 2 – ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни № 2 – прыжки через короткую скакалку	п/и «Зайцы и волк» м/и «Найдём зайку и его морковь»
		№ 3: игровые задания «Не урони»; «Не задень»; «Бегом по дорожке»	п/и «Пробеги по дорожке» м/и «Кто ушёл?»

*Начало таблицы № 2 на стр. 18*

\*1 часть игры-занятия по физической культуре смотреть в методическом пособии - Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ. – 2014. – 112 с.

### **Подвижные игры.**

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами, кубиками, ленточками и так далее.

Развивать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу (см. таблицу 3)

Таблица 3 - Перспективный план подвижных игр для средней группы (на 2018 – 2019 учебный год)

месяц	№ п/п	Название игры	Цель игры
-------	-------	---------------	-----------

сентябрь	1.	Птички и птенчики	Развивать у детей выполнение движений по сигналу. Упражнять в беге в разных направлениях не задевая друг друга
	2.	Мыши в кладовой	Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге, подлезании.
	3.	Лиса в курятнике	Развивать, внимание, ловкость, выполнение движений по сигналу. Упражнять в беге.
	4.	Кто бросит дальше мешочек	Развивать у детей умение действовать по сигналу. Упражнять в метании вдаль правой и левой рукой, в беге, в распознавании цвета.
октябрь	1.	Найди свой цвет	Развивать у детей внимание, умение различать цвета и действовать по сигналу. Упражнять ходьбе и в беге.
	2.	Кролики	Развивать у детей умение двигаться в коллективе, находить свое место на площадке. Упражнять в подлезание и в беге, прыжках на двух ногах.
	3.	Воробышки и кот	Развивать умение размещаться в пространстве и двигаться в коллективе, не задевая друг друга, а также действовать по сигналу. Упражнять в прыжках в глубину, с места в длину и в быстром беге.
	4	Возьми, что хочешь, и поиграй, с кем хочешь	Развивать у детей: активность, инициативу, чувство дружбы.
ноябрь	1.	Цветные автомобили	Развивать у детей внимание, умение различать цвета и действовать по зрительному сигналу. Упражнять в беге, ходьбе.
	2.	Попади мешочком в круг	Развивать у детей умение действовать по сигналу. Упражнять в метании правой и левой рукой.
	3.	Два мяча	Развивать у детей выполнение движений по сигналу. Упражнять в быстроте передачи мяча
	4.	Найди, где спрятано!	Развивать у детей зрительную память, внимание. Упражнять в работе с коллективом.

<b>декабрь</b>	1.	Трамвай	Развивать у детей умение различать цвета и действовать по зрительному сигналу. Упражнять в беге и ходьбе в колонне.
	2.	Котята и щенята	Развивать ловкость ориентировку в пространстве. Упражнять в лазанье, беге.
	3.	Накинь кольцо	Развивать меткость, глазомер, координацию движений. Упражнять в метании.
	4.	Свободное место	Развивать у детей умение выполнять движение по сигналу. Упражнять в быстром беге.
<b>январь</b>	1.	Найди себе пару	Развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять детей в беге.
	2.	Поймай комара	Развивать у детей умение согласовывать движения со зрительным сигналом. Упражнять в прыжках на месте.
	3.	Кто быстрее добежит до флажка?	Развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге.
	4.	Коты и мыши	Развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге, в ходьбе.
<b>февраль</b>	1.	У медведя во бору ...	Развивать у детей сообразительность, ориентировку в пространстве и ритмичность движений. Упражнять детей в беге и ловле.
	2.	Перепрыгнем через ручеек	Упражнять прыжках с места в длину.
	3.	На прогулку	Развивать у детей умение выполнять движение по сигналу. Упражнять в ходьбе.
	4.	Бабочки	Развивать у детей сообразительность, ориентировку в пространстве и ритмичность движений. Упражнять детей в беге и приседании.
<b>март</b>	1.	Пробеги тихо	Развивать у детей умение действовать согласно правилам. Упражнять в легком беге на носках.
	2.	Огуречик, огуречик...	Развивать у детей ритмичность движений. Упражнять в прыжках и в беге.



	3.	Подарки	Развивать у детей ритмичность движений, находчивость. Упражнять в ходьбе по кругу.
	4.	Поезд	Развивать у детей выполнять движение по сигналу, ритмичность движений, находчивость. Упражнять в ходьбе по кругу.
апрель	1.	Самолеты	Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, Упражнять в беге врассыпную.
	2.	Воробушки и автомобиль	Развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять в беге и прыжках.
	3.	Что спрятано?	Развивать у детей зрительную память, внимание.
	4.	Охотники и зайцы	Развивать умение метать в подвижную цель. Упражнять детей в беге и лазанье.
май	1.	Лошадки	Развивать у детей ловкость, сообразительность, чувство товарищества. Упражнять в беге колонной.
	2.	Принеси мяч	Развивать у детей наблюдательность, сообразительность и выполнение движения по сигналу. Упражнять в беге по определенному направлению.
	3.	Зайцы и волк	Развивать у детей координацию движение, ориентировку в пространстве. Упражнять в беге и прыжках.
	4.	Где позвонили?	Развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге, в ловле и в построении в круг.

*Начало таблицы № 3 на стр. 29*

## **Описание форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы «Физическое развитие»**

### **Психолого-педагогические условия реализации рабочей программы**

#### ***1. Особенности общей организации образовательного пространства***

Важнейшим условием реализации рабочей программы «Физическое развитие» является создание развивающей и эмоционально комфортной для

ребёнка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребёнку радость, а образовательные ситуации должны быть увлекательными.

Образовательные ориентиры:

- обеспечение эмоционального благополучия детей;
- создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;
- развития детской самостоятельности (инициативности и ответственности);
- развитие детских способностей в разных видах деятельности.

Для реализации этих образовательных ориентиров следует:

- проявлять уважение к личности ребёнка и развивать демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами;
- создавать условия для принятия ребёнком ответственности и проявления симпатии к другим людям;
- стимулировать проявление позиции ребёнка;
- обращать внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждать, как это влияет на их поведение;
- обсуждать с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов МДОАУ д/с № 7 г. Свободного, и включать членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

Все ситуации повседневной жизни, в которых оказывается ребёнок в детском саду, содержать образовательное значение: в играх-занятиях и во время режимных моментов ребёнок выстраивает отношение к себе и другим, учится быть инициативным и принимать решения, использовать своё мышление и воображение.

## ***2. Роль инструктора по физической культуре и воспитателя в организации психолого-педагогических условий***

Обеспечения эмоционального благополучия ребёнка достигается за счёт уважения к его индивидуальности, чуткости к его эмоциональному состоянию, поддержки его чувства собственного достоинства. В дошкольном учреждении № 7 инструктор по физической культуре и воспитатель должны умело создавать атмосферу принятия, в которой каждый ребёнок чувствует, что его ценят и принимают таким, какой он есть; они могут выслушать его и понять.

Для обеспечения эмоционального благополучия нужно:

- общаться с детьми доброжелательно, без обвинений и угроз;
- внимательно выслушать детей, показывать, что понимают их чувства, помогать делиться своими переживаниями и мыслями;
- помогать находить (детям) разнообразные варианты выхода из проблемной ситуации (реперной точки);
- создавать ситуации, в которых дети при помощи разных культурных средств (игра, движение и т. д.) могут выразить своё отношение к лично-значимым для них событиям и явлениям, в том числе происходящим в детском саду;
- обеспечивать в течение дня чередование ситуаций, в которых дети вместе и могут при желании побыть в одиночестве или в небольшой группе детей.

### **Создание условий для физического развития**

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врождённое стремление к движению. Становление детской идентичности, образа **Я** тесно связано с физическим развитием ребёнка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для стимулирования физического развития детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;

- создавать доброжелательную атмосферу, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

### **Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития**

Среда стимулирует физическую активность детей, присущая их желанию двигаться, познавать и играть. В ходе подвижных игр дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая и спортивная площадка соответствует условия развития крупной моторики.

Игровое пространство в помещениях трансформируемо (меняться в зависимости от игры и представлять достаточно места для двигательной активности).

### **Методические рекомендации по работе с детьми**

В средней группе туристские тренировки проводятся 1 час в неделю (который рекомендуется разбить на два раза в неделю по 20 минут) в любое время дня (согласно плану), а физкультурные игры-занятия проводятся 3 раза в неделю в утренние часы продолжительностью 20-25 минут. Помещение, в котором играют и тренируются дети, необходимо подготовить в соответствии с гигиеническими требованиями (сделать влажную уборку, проветрить), заранее подобрать необходимый инвентарь. Каждое третье физкультурное занятие проводится на свежем воздухе.

В зале дети занимаются в физкультурной форме (футболка, спортивные шорты, носки, чешки или кеды). Одежда на занятиях в условиях прогулки должна соответствовать гигиеническим нормам и требованиям.

### **Взаимодействие детского сада с семьёй**

Важнейшим условием обеспечения целостного физического развития ребёнка является взаимодействия детского сада с семьёй.

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

Содержание и реализация рабочей программы зависит и от контингента родителей. В зависимости от социального статуса, образования, возраста подбираются различные формы работы с родителями по реализации данной программы (см. табл. 4 на стр. 38).

Таблица 4 - Сведения о семьях воспитанников группы

Полная семья	
Неполная семья	
Многодетная семья	
Проблемная семья	
Семья с опекуном	

Родителям и педагогам необходимо преодолеть субординацию в отношении друг с другом, отказаться от привычки критиковать друг друга, научиться видеть друг в друге не средство решения своих проблем, а полноправных партнёров, сотрудников.

#### Основные задачи:

- знакомство родителей с лучшим опытом ЗОЖ и физической культурой в детском саду и семьи, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей физическому развитию;
- создания условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, которые будут способствовать развитию конструктивного взаимодействия инструктора по физической культуры, воспитателя группы и родителей с детьми;
- привлечения семей воспитанников к участию в совместных с инструктором по ФК и воспитателем мероприятиях, организуемых в ДОУ, в городе, в области;
- поощрение родителей за внимательное отношение к спортивным стремлениям и потребностям ЗОЖ ребёнка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

## **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

## **Проектирование образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников**

В группе от 4 до 5 лет необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под руководством медицинского персонала следует осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздух, солнца, воды, с учётом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий нужно осуществлять дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности.

### **Система профилактической работы по оздоровлению дошкольников от 4 до 5 лет**

#### **Профилактика**

1. Комплексы по профилактике плоскостопия.
2. Комплексы по профилактике нарушений осанки.
3. Дыхательная гимнастика.
4. Снятие умственной усталости во время игр-занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)
5. Прогулки + динамический час
6. Закаливание:
  - Сон без маек (тёплое время года)
  - Ходьба босиком
  - Умывание прохладной водичкой
8. Оптимальный двигательный режим.

При работе с детьми соблюдаются основные принципы закаливания:  
- проводить только при условии, что ребёнок здоров;



- каждая закаливающая процедура проводится на положительном эмоциональном фоне;
- при проведении закаливающих процедур учитываются индивидуальные особенности ребёнка, его возраст;
- интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно и последовательно (от щадящих к более интенсивным), с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;
- закаливание проводится систематично, с комплексным использованием всех природных факторов.

Для специализированной группы на различные сезонные периоды разработана схема закаливания (см. табл. 5).

Таблица 5 - Схема закаливания детей специализированной группы

№ п/п	Закаливающие процедуры	Межсезонный период	Зимний период	Летний период
1	2	3	4	5
1	Прогулка	до 4 ч	до -18 град. без ветра до 4 ч	от 4,5 ч
2	Солнечные ванны	***	***	2 - 30 мин от +20 град.
3	Общие воздушные ванны	16-18 град. 2-12 мин	16-18 град. 2-12 мин	20-22 град. 10-20 мин
4	Местные воздушные ванны (хождение босиком по профилактической дорожке в летний период)	16-18 град. 5 мин	18 град. 5 мин	22 град. 2 - 30 мин
5	Обливание водой рук до локтя после сна	28-26 град.	28-26 град.	28-26 град.
6	Полоскание горла водой после обеда	28 град.	28 град.	28 град.

В течение всего дня обращается внимание на выработку у детей правильной осанки, и приучаем детей находиться в помещении в облегчённой одежде.

Поощряю участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивают инициативу детей в организации самостоятельных подвижных игр и упражнений, поощряю самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования. Воспитываю у детей интерес к физическим упражнениям, обучаю пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время (вне игры-занятия).

Ежедневно проводится гимнастика для стимулирования бодрого состояния, она проводится после до завтрака, а также проводится после дневного сна.

Необходимо заметить, что воспитательно-образовательный процесс группы предусматривает решение программных образовательных задач в рамках модели организации воспитательно-образовательного процесса в соответствии с ФГОС ДО (см. табл. 6).

Таблица 6 - Модель организации воспитательно-образовательного процесса группы

*Окончание таблицы № 6 на стр.42*

<b>Совместная деятельность взрослого и ребёнка</b>	<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	<b>Взаимодействие с семьёй, социальными партнёрами</b>
игра-занятие в помещении и на свежем воздухе	подвижные игры	спортивные праздники и досуги
оздоровительная гимнастика утренняя	спортивные игры	туристские прогулки и походы
бодрящая гимнастика после дневного сна	малой подвижности игры	консультации
вечерняя гимнастика	эстафеты	беседы
туристские прогулки	развивающая игровая деятельность	мастер-классы
	работа по карте-схема на участке	информационные

туристские мини-походы	упражнения на профилактику плоскостопия	буклеты и памятки
познавательные экскурсии		проектная деятельность
соревнования по туризму и физкультуре		стендовая информация
профилактическая и дыхательная гимнастика		беседы по ЗОЖ
закаливающие процедуры		презентация семейного опыта
спортивные досуги и праздники		конкурсы и выставки
беседы о ЗОЖ		
проектная деятельность		
конкурсы и выставки		

Окончание таблицы № 6 см. на стр. 43

Планирование образовательной нагрузки при работе по пятидневной недели разработано в соответствии с максимально доступным объёмом образовательной нагрузки для возрастной группы в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 (см. табл. 7).

Таблица 7 - Максимально доступный объём нагрузки НОД и оздоровительной гимнастики

Возраст детей	Активный отдых			Продолжительность Игры-занятия		Оздоровительная гимнастика	
	досуг	Праздник	День здоровья	в помещении	на свежем воздухе	утренняя	после сна
4-5 лет	1 раз в мес. 20 минут	2 раза в год до 45 минут	1 раз в квартал	2 занятия в неделю 20– 25 минут	1 занятие в неделю 20 – 25 минут	1 раз ежедневно 6 – 8 минут	1 раз ежедневно 6 – 8 минут

Общий объём образовательной нагрузки (как непосредственно образовательной деятельности, так и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов) определяется образовательным дошкольным учреждением с учётом:

действующих санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН);

- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО);
- типа и вида дошкольного учреждения. Реализующего основную образовательную программу дошкольного образования, наличия приоритетных направлений образовательной деятельности;
- рекомендации примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования;
- специфика условий (климатических, демографических, национально-культурных и других) осуществления образовательного процесса.

Режим двигательной активности детей пятого года жизни представлен в таблице (см. табл. № 8).

Таблица 6 - Режим двигательной активности детей пятого года жизни  
Окончание таблицы № 8 на стр.44

<b>Формы работы</b>	<b>Виды занятий</b>	<b>Количество и длительности (в мин.)</b>
Физкультурные игры-занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 20-25
	б) на свежем воздухе	1 раз в неделю 20-25
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика	ежедневно 5-6
	б) бодрящая гимнастика после дневного сна	ежедневно 6-8
	в) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25

	г) физкультминутки 9 (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20
	б) физкультурный праздник	2 раза в год до 45 мин.
	в) день здоровья	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно

*Начало таблицы № 8 на стр. 43*

С помощью замечательного прибора «шагомер» можно определить объём двигательной деятельности детей старшей группы (см. табл. 9).

Таблица 9 - Объём двигательной деятельности<sup>2</sup> (по шагомеру количество движений)

<b>Возраст детей</b>	<b>Тёплое время, тыс.</b>	<b>Холодное время, тыс.</b>
4 года	12,5-13,5	10-10,5
5 лет	14-15	11-12

Циклограмма деятельности на неделю инструктора по физической культуре на 2015-2016 учебный год (см. табл. 10).

Таблица 10 - Циклограмма деятельности по физической культуре (на неделю)

*Окончание таблицы № 10 на стр. 46*

<b>Дни недели</b>	<b>Мероприятия</b>		
	<b>Ежедневная работа</b>	<b>Первая половина дня</b>	<b>Вторая половина дня</b>

<sup>2</sup>Организация медицинского контроля за развитием и здоровьем дошкольников и школьников на основе массовых скрининг-тестов и их оздоровлении в условиях детского сада и школы: Метод. Пособие МЗ и МП РФ и НИИГ и ПЗДП и МГКСЭН РФ. – М. - 1995

<b>понедельник</b>	08.00- 08.05 подготовка спортивного зала (групповой комнаты)  08.12-08.20 утренняя гимнастика в средней группе  8.35-9.00- подготовка к НОД	09.25 – 09.50 НОД (в помещении) в средней группе	11.00 - 12.00 работа по самообразованию  12.30 – 13.30 планирование работы по физической культуре  15.00-15.08 бодрящая гимнастика после дневного сна*
<b>вторник</b>	08.00- 08.05 подготовка спортивного зала (групповой комнаты)  08.12-08.20 утренняя гимнастика в средней группе	8.45-9.15 совместная работа с семьёй и медсестрой  10.30-10.45 индивидуальная работа с детьми средней группы  13.10-13.30 совместная деятельность с воспитателем группы	15.00-15.08 бодрящая гимнастика после дневного сна  16.45-16.55 подготовка зала к проведению спортивных досугов, развлечений и праздников  17.05-17.55 проведение спортивных досугов, развлечений и праздников
<b>среда</b>	08.00- 08.05 подготовка спортивного зала (групповой комнаты)  08.12-08.20 утренняя гимнастика во II младшей группе  8.35-9.00- подготовка к НОД	09.25 –09.50 НОД в помещении средняя группа  13.15-14.15 педсовет ДОУ  14.30 – 14..55 индивидуальная работа с воспитателем	11.00 - 12.00 работа по самообразованию  12.30 – 13.30 планирование работы по физической культуре  15.00-15.08 бодрящая гимнастика после дневного сна
<b>четверг</b>	08.00- 08.05 подготовка спортивного зала	8.45-9.15 совместная работа с	15.00-15.08 бодрящая

	(групповой комнаты) 08.12-08.20 утренняя гимнастика во II младшей группе 8.35-9.00 подготовка к НОД	семьей и медсестрой  10.20-10.40 индивидуальная работа с детьми средней группы  13.20 -13.45 индивидуальная работа с воспитателем	гимнастика после дневного сна  17.00 – 17.30 индивидуальная работа с родителями.
<b>пятница</b>	08.00- 08.05 подготовка спортивного зала (групповой комнаты)  08.12-08.20 утренняя гимнастика в средней группе	11.05 – 11.25 НОД на свежем воздухе средняя группа	15.00-15.08 бодрящая гимнастика после дневного сна

*Начало таблицы № 10 на стр. 44*

\* Бодрящую гимнастику после дневного сна может проводить воспитатель.

В рабочей программе «Физическое развитие» дано содержательное приложение:

- презентация рабочей программы на диске (см. Приложение № 1);
- календарно-тематический список совместных мероприятий, конкурсов и выставок с семьёй, детьми и педагогами (см. Приложение № 2);
- перспективный план спортивных досугов на 2015-2016 учебный год (см. Приложение № 3);
- проведение закаливающих процедур с учётом времени года по месяцам (см. Приложение № 4);
- карта индивидуального физического развития и физической подготовленности ребёнка (см. Приложение № 5);
- карта физической подготовленности детей дошкольного возраста (см. Приложение № 6);
- список физкультурного оборудования (см. Приложение № 7).;
- нормативные требования к физкультурно-оздоровительной среде ДОО (см. Приложение № 8);

- набор физкультурного оборудования для физкультурного уголка в средней группе (см. Приложение № 9);
- набор оборудования для физкультурного зала (см. Приложение № 10).

Для реализации рабочей программы имеется информационно-методическое обеспечение по физическому развитию детей (см. табл. № 11)

Таблица 11- Информационно-методическое обеспечение рабочей программы «Физическое развитие» средней группы

*Окончание таблицы № 11 см. на стр.48*

№ п/п	Название, авторы	Год издания, издательство
1.	<b>ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ.</b> Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант)/ Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп.	2014 М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ
2.	<b>Физкультурные занятия в детском саду: Средняя группа (соответствует ФГОС)/</b> Л.И. Пензулаева	2014 М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ
3.	<b>Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет.</b> Комплексы оздоровительной гимнастики/ Л.И. Пензулаева	2010 М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ
4.	<b>Сборник подвижных игр.</b> Для работы с детьми 2-7 лет/ Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова	2011 М.: МЛЗАИКА-СИНТЕЗ
5.	<b>Анатомия и физиология детей и подростков./</b> М.Р. Сапин, З.Г. Брыксина. – 4-е изд., перераб. и доп.	2005 М.: Издательский центр «Академия»
6.	<b>Двигательная активность детей на прогулке зимой/</b> Т.Л. Жилина	2013 Журнал:Инструктор по физкультуре - №1. – стр. 102-104.
7.	<b>Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований./</b> Н.В. Микляева	2011 М.: УЦ ПЕРСПЕКТИВА
8.	<b>Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ/</b> Н.В. Моргунова	2007 Воронеж: ЧП Лакоценин С. С
9.	<b>Компильтивная программа «Мы – Туристы»/</b> А.А. Холодная	2013 Утверждена педагогическим



		советом МДОБУ д/с № 7 г. Свободного
10.	<b>Туризм в детском саду.</b> Учебно-методическое пособие/ Под ред. С.В. Кузнецовой	2013 Москва: Обруч
11.	<b>Программа оздоровления детей дошкольного возраста.</b> Методическое пособие/ М.Д. Маханёва	2013 М.: ТЦ Сфера.
12.	<b>Карточки</b> <b>Игры с детьми на весенних и летних прогулках./</b> Д. Матиясевич	2011 Санкт-Петербург. Издательство «Речь»
13.	<b>Карточки</b> <b>Игры с детьми на осенних и зимних прогулках/</b> Д. Матиясевич	2011 Санкт-Петербург. Издательство «Речь»
14.	<b>Карточки</b> <b>Весёлые считалки.</b> / Н.В. Плотникова	2012 Санкт-Петербург. Издательство «Речь»

*Начало таблицы № 11 на стр.47*

### Список использованных источников

1. Вераксы Н.Е., ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ / Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ – 2014 год
2. Пензулаева Л.И., Физкультурные занятия в детском саду: Средняя группа (соответствует ФГОС) – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ – 2014 год
3. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет / Комплексы оздоровительной гимнастики – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ – 2010 год
4. Степаненкова Э.Я., Сборник подвижных игр / Для работы с детьми 2-7 лет/ Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ – 2011 год
5. Сапин М.Р., Анатомия и физиология детей и подростков / З.Г. Брыксина. – 4-е изд., перераб. и доп. - М.: Издательский центр «Академия» - 2005 год
6. Жилина Т.Л., Двигательная активность детей на прогулке зимой // Журнал: Инструктор по физкультуре - №1/2013 – стр. 102-104.
7. Моргунова Н.В., Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ - Воронеж: ЧП Лакоценин С. С – 2007 год
8. Исаева О.Е., Новый закон «Об образовании в РФ»/ авт.-сост. О.Е. Исаева. – Волгоград: Учитель. – 2014 год. – 68 с.

# **ПРИЛОЖЕНИЯ**

## Приложение № 1

**Календарно-тематический список совместных мероприятий,  
конкурсов и выставок с семьёй, детьми и педагогами**

**СПИСОК ЛОКАЛЬНЫХ КОНКУРСОВ  
НА 2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД**

<b>№ п/п</b>	<b>Название</b>	<b>Участники</b>	<b>Месяц</b>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1.	«Веселые старты!»	средняя группа	сентябрь
2.	Соревнования по детскому туризму «Приз деда Мороза»	средняя группа, педагоги	декабрь
3.	«Нетрадиционный кёрлинг для дошкольников»	Средняя группа, педагоги	январь - февраль
4.	«Масленица»	Средняя группа	февраль
5.	Спартакиада	Средняя группа	май

**Перспективный план спортивных досугов  
(на 2019 – 2020 учебный год + летние каникулы)**

**Задачи:** приучать к самостоятельному участию в совместных упражнениях, играх, развлечениях, и при этом побуждать каждого ребёнка к проявлению своих возможностей. В игровой форме развивать основные физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость.

Сентябрь «Солнышко и дождик».

Октябрь. «На лесной опушке».

Ноябрь «Игры –забавы».

Декабрь «Вот и зимушка пришла».

Январь «Зимние забавы».

Февраль «Мы с мячами очень дружим».

Март «Веселая физкультура».

Апрель «Лошадки».

Май «Мы растём здоровыми!».

Июнь «Здравствуй лето».

Июль «Дошкольники против взрослых» (семейная спартакиада).

Август «Город Свободный – спортивный город!».

**Проведение закаливающих процедур  
с учетом времени года (по месяцам)**

Возраст	Осень			Зима		Весна			Лето				
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Ранний (1,5—2 года)		☐ ● ☼	☐ ● ☼	☐ ● ☼	▲ ☐ ● ☼ ■ ☼ ■ ☼ ▲	☐ ● ☼ ■ ☼ ■ ☼ ▲	☐ ● ☼ ■ ☼ ■ ☼ ▲	☐ ● ☼ ○ ☼ ■ ☼ ▲	△ ▲ ○ ☼ ■ ☼ ▲	△ ▲ ○ ☼ ■ ☼ ▲	△ ▲ ○ ☼ ■ ☼ ▲	△ ▲ ○ ☼ ■ ☼ ▲	
Младший (3—4 года)	△	△	☐	☐	☐	☐	☐	△	△	△	△	△	
Старший (5—7 лет)	▲ ● ■ ☼ ○ ●	☐ ● ■ ☼ ○ ● ▲	● ■ ☼ ☼ ▲	● ■ ☼ ☼ ▲	● ■ ☼ ☼ ▲	● ■ ☼ ☼ ▲	● ■ ☼ ☼ ▲	☐ ● ■ ☼ ○ ☼ ▲	▲ ● ■ ☼ ○ ☼ ▲	▲ ● ■ ☼ ○ ☼ ▲	▲ ● ■ ☼ ○ ☼ ▲	▲ ● ■ ☼ ○ ☼ ▲	▲ ● ■ ☼ ○ ☼ ▲

**Условные обозначения**

**Закаливание воздухом:**

- △ — утренний прием на свежем воздухе
- ▲ — гимнастика — занятия на свежем воздухе
- — воздушные ванны
- ☼ — облегченная форма одежды
- — ходьба босиком в спальне до и после сна
- — сон с доступом воздуха (+19°C, +17°C)

- ☐ — контрастные воздушные ванны (перебежки)
- — солнечные ванны

**Закаливание водой:**

- — обширное умывание
- ☼ — бассейн
- ▲ — контрастный душ после бассейна

, Примечание. Полоскание горла отварами трав проводится по показанию врача и только специалистами.

Приложение № 5

**Карта индивидуального физического  
развития и физической подготовленности ребёнка**

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Год рождения \_\_\_\_\_

Год поступления в детский садик \_\_\_\_\_

Годы	Группа здоровья	Рост	Масса	Прыжок в длину с места	Прыжок из обруча в обруч	Бег				Метание теннисного мяча в обруч (ГТО)	Выносливость
						10 м		30 м			
						М	Д	М	Д		

М – мальчики. Д – девочки

Вывод

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Методические рекомендации

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Приложение № 6

**Карта физической подготовленности  
детей дошкольного возраста**

№ п/п	ФИО ребёнка	Определение быстроты				Выносливость				Скоростно-силовые качества				Метание теннисного мяча в обруч (ГТО)			
		бег на 10 м		бег на 30 м		бег на дистанции, м				прыжки в длину с места							
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д



### Список физкультурного оборудования

1. Две гимнастические скамейки (двухсторонни).
2. Батут круглый.
3. 20 средних обручей; 5 больших обручей.
4. 12 набивных мячей (вес 1 кг).
5. 25 резиновых маленьких мячей; 10 массажных мячей.
6. 15 скакалок; 30 гантель.
7. Два гимнастических бревна; гимнастические доски.
8. Два маленьких спортивных мата.
9. Две выносные баскетбольные корзины.
10. 30 пластмассовых гирь.
11. 20 дорожек для занятий на полу.
12. 30 мешочков для метания (вес: 100-150 гр.).
13. 30 гимнастических палок.

14. 20 больших резиновых мячей.
15. 20 средних пластмассовых мячей.
16. Спортивная форма для соревнований (20 шт.).
17. Два каната.
18. Две выносных мишени.
19. Дартс (1 комплект).
20. Маски для подвижных игр.
21. Маленькие пластмассовые кубики (60 шт.).
22. Средние кубы деревянные (12 шт.).
23. 10 маленьких конусов; бубен; барабан.
24. 30 кеглей.
25. 3 клюшки и 2 шайбы.
26. Бадминтон (1 комплект).
27. Косички (25 шт.); 20 флажков; 40 цветов для ОРУ.
28. Секундомер. 29. Шведские стенки (4 пролёта).

## **Нормативные требования к физкультурно-оздоровительной среде**

### **1. Общие основания подбора материала**

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. В детском саду необходимо иметь достаточное количество физкультурного оборудования для обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического воспитания дошкольников. Многообразие оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать в разных видах занятий по физической культуре, при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений детей, их самостоятельности и творческих замыслов.

Необходимо, чтобы оборудование (размеры, габариты и вес предметов) соответствовало возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Габариты и вес переносного оборудования должны быть соразмерены с возможностями детей.

Одним из важных требований к отбору оборудования является обеспечение безопасности детей при его использовании. Каждое пособие должно быть устойчивое и прочное. С целью обеспечения страховки, предотвращения травматизма у детей во время занятий по физической культуре необходимо иметь хорошие крепления и гимнастические маты. Материалы, из которых изготовлено оборудование, должны отвечать гигиеническим требованиям, быть экологически чистыми и прочными. Разнообразие форм, цвета физкультурного оборудования должно способствовать воспитанию художественного вкуса у детей. Наиболее предпочтительны для окраски оборудования нежные пастельные тона. Целесообразно комплектовать оборудование в соответствии с разными

видами движений, физических упражнений, подвижных и спортивных игр. С помощью оборудования и пособий должно обеспечиваться правильное выполнение разнообразных комплексов физических упражнений (общеразвивающих, упражнений в основных видах движений), а также целенаправленное формирование различных физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств). Большинство физкультурных пособий используется детьми в процессе выполнения физических упражнений и подвижных игр.

Поэтому в комплекты оборудования должны входить самые разнообразные предметы: крупногабаритные (гимнастические скамейки, лестницы, бумы и др.), переносные и стационарные, изготовленные из разных материалов (дерева, резины, пластмассы и т. п.), мелкие (резиновые кольца, мячи, шары, обручи и т.п.).

Наличие в комплектах разнообразного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна, занятие по физической культуре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники).

В связи с тем, что дошкольным учреждениям приходится самостоятельно обеспечивать себя необходимым оборудованием важно при его подборе учитывать рекомендации, которые достаточно полно раскрыты в аннотированном перечне *Т. И. Осокиной, Е. А. Тимофеевой, М. А. Руновой "Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений", Москва, "Мозаика-Синтез", 1999.*

При подборе физкультурного оборудования существенное значение имеет учет особенностей физического развития детей и возрастных этапов формирования моторики. Поэтому в предлагаемом пособии оборудование подобрано в соответствии с возрастными группами. Кроме того, для большинства предметов физкультурного оборудования указаны размеры, соответствующие основным параметрам возрастного развития детей.

Для рациональной организации двигательной активности детей дошкольного возраста важно обращать внимание на размещение оборудования по месту его использования (для определенных условий). Предлагаем примерный перечень физкультурного оборудования для групповых комнат и физкультурного зала.

## **2. Общие принципы размещения материалов в групповом помещении.**

Физкультурные пособия важно разместить таким образом, чтобы они способствовали проявлению двигательной активности детей. Так, рядом с кукольным уголком можно поставить игрушки-двигатели (машины, тележки). Крупное физкультурное оборудование требует много места, поэтому его лучше расставить вдоль одной свободной стены. Педагогам следует помнить, что у малышей быстро падает интерес к одному и тому же пособию. Поэтому все имеющиеся пособия нежелательно держать в групповой комнате. Лучше вносить их постепенно, чередуя их. Мелкие пособия следует держать в открытых ящиках так, чтобы дети могли свободно ими пользоваться.

Для хранения физкультурных пособий в групповых комнатах может быть использована секционная мебель с выдвижными ящиками или тележка "Физкультурный уголок". У детей второй младшей группы быстро падает интерес к одному и тому же пособию, поэтому советуем постоянно его обновлять (перестановка его с одного места на другое, внесение нового пособия и т. д.).

Крупное оборудование требует много места, поэтому его лучше расставить вдоль стен.

Мелкое физкультурное оборудование (массажные мячи, шарики, резиновые кольца и др.) следует держать в корзинах или открытых ящиках таким образом, чтобы дети могли им свободно пользоваться. В средней возрастной группе необходимо иметь "Физкультурный уголок" - тележку на колесах. В нем находятся короткие гимнастические палки,

геометрические формы, массажные мячи, плоские обручи, кольца. «Физкультурный уголок» располагается в углу комнаты.

Такие пособия, как мячи разных размеров, мячи-утяжелители, наборы (серсо, кегли, кольцоброс, шнуры), следует хранить в открытом виде в ящиках, которые располагаются вдоль стены.

Гимнастические модули и мячи важно расположить у стен, где нет батарей.

В средней группе хорошо иметь деревянную стенку (высота 150 см) для формирования правильной осанки, расположенную возле входной двери группы.

С целью развития интереса у детей к разным видам упражнений с использованием пособий следует некоторые предметы и пособия хранить в кладовой комнате, что позволяет обновлять материал в группе. Оборудование для спортивных игр желательно хранить в секционном шкафу или в закрытых ящиках.

Обручи, скакалки, шнуры советуем разместить на крюках одной свободной стены в группе.

Физкультурное оборудование располагается в группе так, чтобы дети могли свободно подходить к нему и пользоваться им.

**Набор  
физкультурного оборудования для физкультурного уголка  
в средней группе**

<b>Тип оборудования</b>	<b>Наименование</b>	<b>Размеры, масса</b>	<b>Кол-во</b>
<b>Для ходьбы, бега, равновесия</b>	Коврик массажный	Длина 75 см, Ширина 70 см	10
	Шнур длинный	Длина 150-см, Диаметр 2 см	1
<b>Для прыжков</b>	Куб деревянный	Ребро 20 см	5
	Мяч-попрыгунчик	Диаметр 50 см	2
	Обруч плоский	Диаметр 40 см	3
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	10
	Скакалка короткая	Длина 120-150 см	3
<b>Для катания, бросания, ловли</b>	Кегли		5
	Кольцесброс (набор)		2
	Мешочек с грузом большой	Масса 400 г	2
	Обруч большой	Диаметр 100 см	2
	Серсо (набор)		1
	Шар цветной (фибропластиковый)	Диаметр 20-25 см	4
<b>Для ползания и лазанья</b>	Полукольцо мягкое	Диаметр 120 см, Высота 30 см, Диаметр 5-6 см	1
<b>Для общеразвивающих упражнений</b>	Колечко резиновое	Диаметр 5-6 см	10
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	10
	Мяч-шар (цветной, прозрачный)	Диаметр 10-12 см	5
	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	10
	Шнур короткий	Длина 75 см	10

**Приложение № 10**

**Набор  
оборудования для физкультурного зала  
(недостающие приобрести)**

*Окончание см. на стр. 65*

<b>Тип оборудования</b>	<b>Наименование</b>	<b>Размеры, масса</b>	<b>Кол-во на группу</b>
<b>Для ходьбы, бега, равновесия</b>	Балансиры разного типа		2
	Бревно гимнастическое напольное	Длина 240 см Ширина верхней поверхности 10 см Высота 15 см	2
	Доска гладкая с зацепами	Длина 250 см Ширина 20см Высота 3 см	2
	Доска с ребристой поверхностью	Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см	2
	Дорожка-балансир (лестница веревочная напольная)	Длина 23 см Ширина 33 см Диаметр реек 5 см	1
	Дорожка-змейка (канат)	Длина 200 см Диаметр 6 см	2
	Коврик массажный	75 x 70 см	5
	Куб деревянный малый	Ребро 20 см	5
	Модуль мягкий (комплект из 6-8 сегментов)		3
	Скамейка гимнастическая	Длина 200-300 см Ширина 24 см Высота 25, 30, 40 см	3
<b>Для прыжков</b>	Батут детский	Диаметр 100-120 см	2
	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы		2
	Диск плоский	Диаметр 23 см Высота 3 см	10
	Дорожка-мат	Длина 180 см	1
	Козел гимнастический	Высота 65 см Длина 40 см Ширина 30 см	1

	Конус с отверстиями		10
	Мат гимнастический складной	Длина 200 см Ширина 100 см Высота 7 см	1
	Мат с разметками	Длина 190 см Ширина 138 см Высота 10 м	2
	Скакалка короткая	Длина 120-150 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	5
	Мишень навесная	Длина 60 см Ширина 60 см Толщина 1,5 см	2
	Мяч средний	10-12 см	10
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 0,5 кг, 1,0 кг	по 10
	Мяч для мини-баскетбола	18-20 см	5
	Мяч для массажа	Диаметр 6-7 см, 10 см	по 5
	Комплект для детских спортивных игр (сумка)		1
Для ползания и лазанья	Дуга большая	Высота 50 см, Ширина 50 см	5
	Дуга малая	Высота 30-40 см, Ширина 50 см	5
	Канат с узлами	Длина 230 см Диаметр 2,6 см Расст. между узлами 38 см	1
	Канат гладкий	270-300 см	2
	Лестница деревянная с зацепами	Длина 240 см, Ширина 40 см, Диаметр перекладин 3 см, Расст. между перекл. 22-25 см	1
	Лабиринт игровой (6 секций)		1
	Лестница веревочная	Длина 270-300 см Ширина 40 см Диаметр перекладин 3 см	2
Для ОРУ	Тренажеры простейшего типа: детские эспандеры, диск		по 10



"Здоровье", гантели, гири		
Кольцо плоское	Диаметр 18 см	10
Кольцо мягкое	Диаметр 13 см	10
Лента короткая	Длина 50-60 см	20
Массажеры разные: "Колибри", Мяч-массажер, "Кольцо"		по 5
Мяч малый	6-8 см	10
Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 0,3 кг,	10
Обруч малый	Диаметр 54-60 см	10
Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	10
Ролик гимнастический		10

*Начало см. на стр. 63*