****

**I. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

***Возрастная группа:*** младшая - подготовительная.

***Формат услуг:*** реализация Основной Образовательной Программы (далее ООП) дошкольного образования МБДОУ «Детский сал № 137».

***Инструктор по физической культуре:***

**Лебедева Любовь Геннадьевна**

****

Год рождения: *10.11.1961г.*

Образование (когда, какое учебное заведение закончил): *Горьковское педагогическое училище, 1980 г.; курсы по подготовке инструкторов по физической культуре и спорту, 1992 г.;*

Специальность по диплому: *«Дошкольное воспитание», «Общая физическая подготовка»;*

Квалификация по диплому: *воспитатель детского сада;*

Занимаемая должность: *инструктор по физической культуре;*

Квалификационная категория: *высшая от 2012 г.*

Педагогический стаж: *с 02.1981 г.*

Стаж по специальности: *с 1991 г.*

Стаж работы в МДОУ «Детский сад № 137»: *с* *1981 г.*

Награды, звания:

* *«Воспитатель-методист»,*
* *министерская грамота образования и науки РФ,*
* *почетная грамота администрации Нижегородской области,*
* *почетная грамота департамента образования и науки Нижегородской области*

**II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**Содержание работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие»**

**Четвертый год жизни. 2-я младшая группа**

**Задачи образовательной деятельности**

* Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
* Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые качества, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.
* Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя;
* Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками.
* Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

**Содержание образовательной деятельности**

**Двигательная деятельность**

**Порядковые упражнения.** Построения и перестроения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием. Общеразвивающие упражнения. Традиционные двухчастные упражнения общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу.

**Основные движения. *Ходьба.*** Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске ходьба и бег со сменой темпа и направления.

***Бег***, не опуская головы.

***Прыжки.*** Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте, с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними.

***Катание, бросание, метание.*** Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками в даль, в горизонтальную и вертикальную цели.

***Лазание***по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола.

***Музыкально-ритмические упражнения.***

***Спортивные упражнения:*** катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.

***Подвижные игры.*** Основные правила в подвижных играх.

**Становление у детей ценностей здорового образа жизни**, овладение его элементарными нормами и правилами

**Элементарные умения и навыки личной гигиены** (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

**Средняя группа**

**Задачи образовательной деятельности**

* Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
* Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
* Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни
* Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом;
* вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

**Содержание образовательной деятельности**

**Порядковые упражнения.** ***Построение в колонну по одному по росту.*** Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. ***Повороты переступанием*** в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

***Общеразвивающие упражнения.*** Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

***Основные движения:*** Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.

**Подводящие упражнения.** ***Ходьба*** с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного).

***Бег.*** Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои

движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5х3=15)), ведение колонны.

***Бросание, ловля, метание.*** Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании.

***Ползание, лазанье.*** Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15—20 см.).

**Сохранение равновесия** после вращений, или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.

***Подвижные игры:*** правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.

***Спортивные упражнения.*** Ходьба лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полуелочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой.

***Скольжение по ледяным дорожкам*** на двух ногах самостоятельное.

***Катание на санках*** (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга).

***Катание на двух- и трехколесном велосипеде:*** по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

***Ритмические движения:*** танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

**Становление у детей ценностей здорового образа жизни**, овладение его элементарными нормами и правилами. Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить.

***Основные умения и навыки личной гигиены*** (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

**Старшая группа**

**Задачи образовательной деятельности**

* Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
* Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
* Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
* Развивать творчества в двигательной деятельности.
* Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
* Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
* Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
* Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьеформирующего поведения.
* Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
* Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

**Содержание образовательной деятельности**

 **Двигательная деятельность**

**Порядковые упражнения**: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

**Общеразвивающие упражнения:** Четырехчастные, шестичастные, традиционные общеразвивающие упражнения с одновременными последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами.

**Подводящие и подготовительные упражнения.** Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега- отталкивания, группировки и приземления, в метании- замаха и броска.

**Ходьба.** Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры.

**Бег.** На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3х10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

**Прыжки.** На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

**Бросание, ловля и метание.** «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в даль (5-9 м) горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.

**Ползание и лазание.** Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазанье ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

**Подвижные игры** с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр.

**Спортивные игры.**

***Городки.*** Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).

***Баскетбол.*** Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.

***Бадминтон.*** Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем.

***Футбол.*** Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам.

Спортивные упражнения: скользящий переменный лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках.

**Становление у детей ценностей здорового образа жизни**, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни. Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

**Подготовительная группа**

**Задачи образовательной деятельности**

* Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
* Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
* Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
* Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
* Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно - ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость- координацию движений.
* Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
* Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
* Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
* Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

**Содержание образовательной деятельности**

 **Двигательная деятельность**

**Порядковые упражнения.** Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками.

**Общеразвивающие упражнения.** Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередные движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами.

**Основные движения.** Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазанья по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске.

**Подводящие и подготовительные упражнения.** ***Ходьба.*** Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

***Упражнения в равновесии.*** Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

***Бег.*** Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5х10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

***Прыжки.*** Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивние на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

***Метание.*** Отбивать, передавать, подбрасывать мячей разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие) разными способами. Точное поражение цели.

***Лазанье.*** Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема».

**Подвижные игры.** Организовать знакомые игры игру с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты.

**Спортивные игры.** Правила спортивных игр.

***Городки.*** Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит.

***Баскетбол.*** Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы.

***Футбол.*** Способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.

***Настольный теннис, бадминтон.*** Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола.

***Хоккей.*** Ведение шайбы клюшкой, забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.

***Спортивные упражнения.***

*Ходьба на лыжах.* Скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке.

*Катание на коньках.* Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты.

*Катание на самокате.* Отталкивание одной ногой.

*Катание на велосипеде.* Езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. *Катание на санках.*

*Скольжение по ледяным дорожкам.* После разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами.

*Скольжение с невысокой горки.*

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду.

Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).

**III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**Режим работы физкультурного зала 2017 – 12018 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| пн | Утренняя гимнастика  | 7:45 – 8:30 |
| Занятия по физической культуре | 8:40 – 10:50 |
| Час двигательной активности, старшая № 1 | 16:00 – 16:25 |
| Час двигательной активности, подготовительная № 1 | 16:30 – 17:00 |
| вт | Утренняя гимнастика  | 7:45 – 8:30 |
| Занятия по физической культуре | 8:40 – 10:50 |
| Час двигательной активности, подготовительная № 2 | 16:00 – 16:25 |
| ср | Утренняя гимнастика  | 7:45 – 8:30 |
| Занятия по физической культуре | 8:40 – 10:50 |
| Физкультурные развлечения, праздники, досуги | 16:00 – 16:25 |
| Индивидуальная работа с детьми, консультации по запросам родителей | 16:30 – 18:00 |
| чт | Утренняя гимнастика  | 7:45 – 8:30 |
| Занятия по физической культуре | 8:40 – 10:50 |
| Час двигательной активности, средняя № 1 | 16:00 – 16:20 |
| Час двигательной активности, средняя № 2 | 16:30 – 16:50 |
| пт | Утренняя гимнастика  | 7:45 – 8:30 |
| Занятия по физической культуре | 8:40 – 10:50 |
| Час двигательной активности, 2 младшая № 1 | 16:00 – 16:15 |
| Час двигательной активности, 2 младшая № 2 | 16:25 – 16:40 |

**Учебный план физкультурной деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид деятельности** | **Количество занятий в неделю** |
| **Младшая группа** | **Средняя****группа** | **Старшая****группа** | **Подготовит. группа** |
| **Основной вид деятельности – физкультурная** |
| **Занятие физической культурой** | 3 занятия | 3 занятия | 2 занятия | 2 занятия |
| **Занятие физической культурой на воздухе** |  |  | 1 занятие | 1 занятие |
| **Вечер** **развлечений**  | 1 в месяц | 1 в месяц | 1 в месяц | 1 в месяц |
| **Всего в неделю** | 3 занятия | 3 занятия | 3 занятия | 3 занятия |
| **Всего в учебный год** | 114 занятий | 114 занятий | 114 занятий | 114занятий |

**Расписание непосредственно образовательной деятельности**

**инструктора по физической культуре 2017 – 2018 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **2младшая№1(6)** | **2младшая№2(7)** | **Ср.гр.****№ 1(5)** | **Ср.гр.****№ 2(8)** | **Ст.гр.****№ 1(4)** | **Подг.гр.****№ 1(9)** | **Подг.гр****№ 2(10)** |
| **Пн** | **Физо****08.40-08.55** |  | **Физо (м.с)****09.00-09.20** |  | **Физо****09.35-10.00** |  | **Физо на воздухе** |
| **Вт** |  | **Физо****09.00-****09.15** |  | **Физо (м\с)****09.30 – 09.50** | **Физо****На воздухе** | **Физо (м/с)****10.20-10.50** |  |
| **Ср** | **Физо****09.00-****09.15** | **Физо****08.40-08.55** | **Физо****09.30– 09.50** |  |  |  | **Физо****1о.20– 10.50** |
| **Чт** | **Физо****08.40-08.55** |  |  | **Физо****09.00– 09.20** | **Физо****09.35– 10.00** | **Физо****10.20 -10.50** |  |
| **Пт** |  | **Физо****08.40-08.55** | **Физо****09.00-09.20** |  |  | **Физо****На воздухе** | **Физо****10.20-10.50** |

**IV. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

Общая площадь физкультурного зала – 67,4 м2

**План физкультурного зала**

**Физкультурный зал – 67,4 м2**

**Организация развивающей предметно-пространственной среды физкультурного зала**

|  |
| --- |
| **Методический комплекс** |
| 1 | Грядкина Т.С. Образовательная область Физическая культура. -СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012 |
| 2 | Нищева Н.В. Подвижные и дидактические игры на прогулке. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2016 |
| 3 | Уланова Л.А. Иордан С.О. Методические рекомендации по организации и проведению прогулок детей 3-7 лет. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012 |
| 4 | Физическое развитие. Программа «Детство» для детей 2 - 7 лет. ФГОС ДО / авт.-составители Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. – Волгоград. «Учитель», 2013 |
| 5 | Физическое развитие. Программа «Детство» для детей 4 - 7 лет. ФГОС ДО / авт.-составители Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. – Волгоград. «Учитель», 2014 |
| **Библиотечный фонд** |
| 1 | «Здоровье и физическое развитие детей в ДОУ». Проблемы и пути оптимизации. Ред. Оверчук Т.И. М., 2002 |
| 2 | Александрова Е.Ю. «Оздоровительная работа в ДОУ». Волгоград, 2007 |
| 3 | Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2014 |
| 4 | Бакина Н.А., Серебрякова Т.А. «Помоги себе сам». Н.Новгород, 2005 |
| 5 | Вавилова Е.Н. «Развитие основных движений у детей 3-7 лет». Система работы. М. 2007 |
| 6 | Вареник Е.Н. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 3-7 лет. М. 2006 |
| 7 | Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. М. 2007 |
| 8 | Глазырина Л.Д. «Физическая культура – дошкольникам». Младший возраст. М. 2000 |
| 9 | Глазырина Л.Д. «Физическая культура – дошкольникам». Программа и программные требования. М. 1999 |
| 10 | Глазырина Л.Д. «Физическая культура – дошкольникам». Средний возраст. М. 2000 |
| 11 | Глазырина Л.Д. «Физическая культура – дошкольникам». Старший возраст. М. 2000 |
| 12 | Горькова ЛО.Г., Обухова Л.А. «Занятия физической культурой в ДОУ». М. 2007 |
| 13 | Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. Недели здоровья в детском саду. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2013 |
| 14 | Желобковач Е.Ф. «Физкультурные занятия в детском саду». Средняя группа. М. 2010 |
| 15 | Коган М.С. «Правила дорожные знать каждому положено». Новосибирск. 2006 |
| 16 | Кононова И.В. «Сценарии по пожарной безопасности для дошкольников», М. 2006 |
| 17 | Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления» программно-методическое пособие. М. 2000 |
| 18 | Кузнецова М.Н. «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ». М. 2002 |
| 19 | Николаева Н.И. Школа мяча. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008 |
| 20 | Нищев В.М., Нищева Н.В. Веселые подвижные игры для малышей. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2015 |
| 21 | Нищева Н.В. «Подвижные и дидактические игры на прогулке». СПб, 2010 |
| 22 | Нищева Н.В. Веселая дыхательная гимнастика. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2014 |
| 23 | Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. «Двигательный игротренинг для дошкольников» СПб. 2002 |
| 24 | Сивачева Л.Н. «Физкультура – это радость», С-Пб. 2001 |
| 25 | Синкевич Е.А., Большова Т.В. «Физкультура для малышей», С-Пб, 2000 |
| 26 | Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. «Формирование двигательной аферы детей 3-7 лет. Фитбол – гимнастика. Волгоград, 2011 |
| 27 | Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012 |
| 28 | Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду» для детей 5-7 лет. М.2009 |
| 29 | Утробина К.К. Подвижные игры для детей 3 - 5 лет. М.: «Гном», 2015 |
| 30 | Филиппова С.О. «Мир движений мальчиков и девочек». С-Пб, 2001 |
| 31 | Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе» танцевально-игровая гимнастика для детей. С-Пб, 2010 |
| 32 | Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес-данс». С-Пб, 2010 |
| 33 | Фисенко М.А. «Физкультура». Средняя и старшая группа. Разработки занятий. Волгоград, 2007 |
| 34 | Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников». С-Пб, 2010 |
| 35 | Харченко Т.Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников». С-Пб, 2011 |
| 36 | Харченко Т.Е. «Организация двигательной деятельности детей в детском саду». С-Пб, 2010 |
| 37 | Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду». СМ. 2006 |
| 38 | Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2015 |
| 39 | Чеменева А.А., Есина Л.М. «Педагогические условия моделирования физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста на основе индивидуально-дифференцированного подхода», Н.Новгород, 2004 |
| 40 | Шорыгина Т.А «Основы безопасности для детей 5-8 лет». М. 2007  |
| 41 | Юлина Д.А., Юлин А.Ю., Юлин Ю.А. «Формирование правильной осанки». Дзержинск, 2002 |
| **Литература для родителей** |
| 1 | Бочарова Н.И. «Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста». Пособие для родителей и воспитателей. М. 2002 |
| 2 | Галанов А.С. «Игры, которые лечат». М. 2003 |
| 3 | «Её величество игра» ред. Нещеред Л.Г. Н.Новгород. 2002 |
| 4 | Литвинова М.Ф. «Русские народные подвижные игры». М. 2003 |
| 5 | Козак О.Н. «Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет». СПб. 1999 |
| **Интернет-ресурсы** |
| 1 | «Детсад» сайт для детей и взрослых - <http://detsad-kitty.ru/main/> |
| 2 | «Дошкольник. ру» - [www.doshkolnik.ru](http://www.doshkolnik.ru) |
| 3 | «О детях» Женский сайт - <http://moyaradost.ru/> |
| 5 | Всероссийский педагогический портал - <http://portal2010.com/> |
| 6 | Интернет журнал «Планета Детства» - <http://planetadetstva.net/> |
| 7 | Международный образовательный портал Maam.ru - <http://www.maam.ru/> |
| 8 | НИРО - <http://www.niro.nnov.ru/> |
| 9 | Сайт для воспитателей - <http://www.moydou.ru/> |
| 10 | Сайт для воспитателей детских садов «Дошколенок.ру» - <http://dohcolonoc.ru/> |
| 11 | Сайт для родителей «О детстве» - [www.o-detstve.ru](http://www.o-detstve.ru) |
| 12 | Социальная сеть работников образования «Наша сеть» - <http://nsportal.ru/> |
| 13 | Учебно-методический кабинет - <http://ped-kopilka.ru/> |
| 14 | ФИРО - <http://www.firo.ru/> |
| 15 | Форум работников детского образования и культуры - <http://forum.numi.ru/> |

**Материально-техническое оснащение физкультурного зала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование материально-технического оснащения** | **Количество**  |
| **Технические средства** |
| 1 | Музыкальный центр  | 1 |
| 2 | Пианино | 1 |
| **Оборудование физкультурного зала** |
| 1 | Батут детский | 1 |
| 2 | Дартс детский | 6 |
| 3 | Дорожка-мат трехполосная | 1 |
| 4 | Доска гладкая  | 2 |
| 5 | Дуга для подлезания | 2 |
| 6 | Кольцеброс | 2 |
| 7 | Кольцо баскетбольное с зацепами | 1 |
| 8 | Контейнер для хранения мячей | 1 |
| 9 | Конус для разметки игрового поля | 4 |
| 10 | Куб деревянный большой | 3 |
| 11 | Куб деревянный малый | 4 |
| 12 | Лестница деревянная с зацепами | 2 |
| 13 | Мат детский | 3 |
| 14 | Мяч для мини-баскетбола | 12 |
| 15 | Мяч малый | 20 |
| 16 | Мяч средний  | 10 |
| 17 | Мяч набивной | 4 |
| 18 | Мяч-прыгун | 8 |
| 19 | Обруч малый | 10 |
| 20 | Обруч средний  | 10 |
| 21 | Обруч большой  | 6 |
| 22 | Палка гимнастическая средняя | 12 |
| 23 | Палка гимнастическая длинная | 18 |
| 24 | Набор городков | 1 |
| 25 | Набор кеглей | 4 |
| 26 | Сетка волейбольная | 1 |
| 27 | Скакалка  | 10 |
| 28 | Скамья длинная | 2 |
| 29 | Скамья короткая | 4 |
| 30 | Стенка гимнастическая деревянная | 4 |
| 31 | Стойка баскетбольная переносная | 1 |
| 32 | Стойка для прыжков | 2 |
| 33 | Степ платформа | 2 |
| 34 | Тарелка для метания | 3 |
| 35 | Тоннель  | 3 |
| 36 | Шест гимнастический | 4 |
| 37 | Щит баскетбольный | 1 |
| 38 | Шнур плетеный | 2 |
| 39 | Дорожка со следами | 2 |
| 40 | Полоса препятствий «Частокол» | 2 |
| 41 | Набор «На Старт» | 1 |
| 42 | Тоннель «Лабиринт» | 2 |
| 43 | Набор «Спортсмен-3» Кольцо | 2 |
| 44 | Мешок для метания -200гр. | 30 |
| 45 | Тренажер «Балансир» | 1 |
| 46 | Мат 2х секционный | 3 |
| 47 | Сенсорная дорожка с карманами | 2 |
| 48 | Велотренажер  | 4 |
| 49 | Массажер для ног | 5 |
| 50 | Массажер для ног «Бегущая дорожка» | 2 |
| 51 | Набор мягких модулей «Полоса препятствий» | 1 |
| 52 | Ребристая дорожка | 2 |
| 52 | Ролик гимнастический | 1 |
| 53 | Тренажер для пресса | 1 |