

ПРИНЯТО
На заседании Педагогического совета
МБДОУ д/с № 101
Протокол № 1
От « 29 » 08 2019

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с № 101
Л.А. Майстерук
Приказ № 349 от « 29 » 08 2019



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
группы компенсирующей направленности для детей от 4 лет
до прекращения образовательных отношений
с тяжелыми нарушениями речи в соответствии с требованиями ФГОС ДО
на основе АООП МБДОУ д/с № 101
НА 2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составитель:
Инструктор по физической культуре
высшей категории
Свечникова Елена Леонидовна

г. Таганрог 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Целевой раздел

1.	Пояснительная записка	2
1.1	Цель и задачи	4
1.2	Принципы к реализации программы	4
1.3	Особенности развития детей дошкольного возраста	5
2.	Планируемые результаты освоения программы	6

II. Содержательный раздел

2.1.	Содержание образовательной деятельности	8
2.2.	Взаимодействие с родителями воспитанников	8

III. Организационный раздел

3.1.	Перспективное календарно-тематическое планирование	9
3.2.	Методическое обеспечение	21
3.3.	Расписание занятий	22
3.4.	Взаимодействие с социумом	24

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

Современные дети испытывают дефицит движений, т.е. количество движений, производимых ими, ниже возрастной нормы. И это оказывает отрицательное воздействие на их организм, что приводит к более выраженным функциональным нарушениям: снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития... А длительное пребывание в однообразной позе вызывает статическую нагрузку на определённые группы мышц, что приводит к их утомлению и усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии.

Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточного отложения жира, способствует заболеванию детей ожирением. У таких детей чаще регистрируются травмы, в 3-5 раз выше заболеваемость острыми респираторными инфекциями...

В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных новорожденных детей. Кроме того мышечная нагрузка у детей уменьшается в силу объективных причин, так как практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулок, а некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием детей (компьютерными играми, посещение различных кружков). Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей. Большая нагрузка в плане физического развития ложиться на физкультурные занятия. Но, не смотря на это физкультурных занятий порой не достаточно, чтобы глубоко и всесторонне развить физические качества детей. Создана система оздоровительной работы. Для организации и проведения, которой было взято за основу пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре «Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет» автора Утробинной К.К. и некоторые методики Железновой Е. Занятия содержат увлекательные подвижные игры, игры под музыку, игровые упражнения. Все это помогает детям легко и увлеченно осваивать упражнения направленные на развитие гибкости, ловкости, силы и грации.

Отличительными чертами выбранной методики является то, что здесь неотъемлемыми элементами являются ежемесячные физкультурные развлечения, которые состоят из игровых упражнений и игр состязательного характера, помогающих детям закрепить основные движения и повысить двигательную активность.

Настоящая методика не исключает соединения положительных качеств и вновь разработанных форм проведения занятий с дошкольниками. Вместе с тем ее отличают: - обучение и закрепление основных видов движений во всех частях занятий: в разминке, комплексах ОРУ, в основных видах движений, в игровых упражнениях «Веселый тренинг», в подвижных играх, на ежемесячных физкультурных развлечениях; Занятия для коррекционной группы детей дополнены упражнениями точечного массажа и дыхательной гимнастики; элементами игровых упражнений; выполнениями определённых видов движений с использованием речитативов, а также упражнениями пальчиковой гимнастики, дополнительными игровыми физкультурными моментами логопедической направленности.

-разработка обязательных ежемесячных состязательно-игровых физкультурных развлечений с подвижными блоками, эстафетами и играми, которые ранее не были систематизированы;

-введение новых спортивно-дидактических игр при обучении основным видам движений («Строитель», «Построй пирамидку», систематизация в игре «Полоса препятствий»)
Выбранная методика физического воспитания в детском саду позволит, на мой взгляд, существенно повысить интерес детей к физкультурным занятиям и двигательной активности без ущерба их здоровью.

Рабочая программа разработана на основе Программы физического воспитания, обучения и развития детей 3 – 7 лет «ФИТНЕС-ДАНС», «Лечебно-профилактический танец» Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина.

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- ✚ Конституции РФ от 12.12.1993г.,
- ✚ Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12. 2012г. №273-ФЗ,
- ✚ Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ №1155 Министерства образования и науки от 17.10. 2013г.),
- ✚ Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Минобрнауки России от 30.08.2013г. №1014), и с учетом Конвенции ООН о правах ребенка.
- ✚ Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".

1.1. Цель и задачи

Цель программы – формирование у детей дошкольного возраста желания к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни. Содействовать всестороннему развитию личности дошкольника средствами занятия физической культурой.

Задачи:

1. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия).
2. Совершенствовать психомоторные способности:
Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
Содействовать развитию чувства ритма, внимания, умение согласовать движения с музыкой. Развивать мелкую моторику.
3. Развивать творческие и созидательные способности занимающихся:
Развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
формировать навыки самостоятельного выражения движений. Воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движениях.
Развивать инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
4. в работе с коррекционными группами максимально взаимодействовать с педагогом – психологом, логопедом. Включать в занятия упражнения и игры специальной направленности.

1.2. Принципы к реализации программы

Программа имеет в своей основе следующие принципы

- полноценного проживания ребёнком всех этапов детства (раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования;
- содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничества с семьёй;
- приобщения детей к здоровому образу жизни, традициям семьи, общества и государства;
- формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёта физкультурной ситуации развития детей.

1.3. Особенности физического развития детей дошкольного возраста

Отношение ребёнка к здоровью характеризуется тем, что он проявляет интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения. С удовольствием пользуется простейшими навыками и умениями гигиенической культуры, с интересом изучает себя, свои возможности в физической культуре.

Дошкольники уверенно и достаточно хорошо осваивают целенаправленные физкультурные упражнения. Под соответствующие музыкальные композиции самостоятельно выражают физкультурные элементы аэробного характера.

В дошкольном возрасте формируются навыки правильного дыхания при выполнении физических упражнений, что непосредственно связано с органами кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной системами организма.

Также развивается чувство ритма, внимание, память.

Дошкольник осваивает различные виды движений, которые способствуют общему развитию и формированию осанки. Посредством пальчиковой гимнастики развиваются речевые навыки и мелкая моторика.

В дошкольный возрастной период усиленно развивается опорно – двигательная система организма (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура).

К шести годам у дошкольника хорошо развиваются крупные группы мышц.

У детей динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируется достаточно быстро, а перестройка их затруднена.

В связи с этим детям просто необходима сбалансированная физическая нагрузка, которая должна совершаться по средствам занятий аэробикой.

2. Планируемые результаты освоения программы

К концу года у занимающегося дошкольника:

1. Оптимизируется рост и развитие опорно-двигательного аппарата, формируется правильная осанка, свод стопы.

2. Совершенствуются психомоторные способности:

3. Развивается мышечная сила, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;

4. Развиваются чувства ритма, внимания, умение согласовать движения с музыкой, мелкая моторика.

5. Развиваются творческие и созидательные способности: мышление, воображение, находчивость и познавательная активность, расширяется кругозор;

6. Формируются навыки самостоятельного выражения движений. 7. Развивается инициатива, чувство товарищества, взаимопомощи.

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание физкультурной деятельности

Физкультурные занятия в детском саду считаются одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей.

Планируя свою деятельность, в детском саду организационно проводятся занятия по физической культуре. Опираясь на программы “Детство” и “Са-Фи-Дансе”, цели и задачи которого способствуют развитию не только координационных способностей детей, но и ловкости, гибкости, пластичности, красоты и точности движений. Занятия включают в себя комплексы упражнений с предметами и без предметов для развития координации, серию упражнений по игропластике и игроритмике. Упражнения с гимнастическими палками, мячами, скакалками, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц. Развивая координационные способности у детей, используя общеразвивающие упражнения с разнообразными предметами, так как они вырабатывают точность движений, ловкость, умение правильно распределять силы. Все упражнения для занятий подбираю с учетом их корригирующего значения.

В занятиях используется индивидуально-дифференцированный подход при разучивании новых элементов, мотивирую детей на правильное выполнение движений, опираясь на личный пример.

Имеется фонотека с записями классической, современной и мультипликационной музыки. Это музыкальное сопровождение на занятиях физической культурой, способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

Осуществляется подбор упражнений и заданий развивающего характера, занятия наполнен интересным и современным содержанием. Подхожу диагностирования физических умений и навыков детей, учитывая при этом физиологические и психологические особенности воспитанников.

Основной акцент в своей педагогической деятельности делаю на оздоровление воспитанников, чтобы дети осмысленно выполняли упражнения, осуществляя регуляцию темпа, ритма, координации движений и других двигательных характеристик. Формирую у детей способы контроля и самоконтроля за движениями, используя мотивационные факторы в достижении целей и задач физического воспитания.

Занятия проводятся 2 раз в неделю

План физкультурных занятий составлен с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, это особенно важно в работе с детьми компенсирующей направленности. Физкультурная деятельность обеспечивает всестороннее развитие личности ребенка, развивает его творческие способности, физическую силу и выносливость, формирует правильный мышечный корсет, приобщает к здоровому образу жизни.

2.2. Взаимодействие с родителями воспитанников

№	Консультации для родителей	Дата
1.	«Чем плавание полезно для здоровья дошкольников?»	Октябрь 2019г.
2.	«Активный отдых с семьёй»	Ноябрь 2019г.
3.	«Чем полезны занятия физической культурой?»	Декабрь 2019г.
4.	«Как развить координацию движений?»	Январь 2020г.
5.	«Мяч, как верный друг и помощник в физическом и умственном развитии дошкольника»	Февраль 2020г.
6.	«Подвижные игры в семье»	Март 2020г.
7.	Открытое занятие кружка.	Апрель 2020г.
8.	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»	Май 2020г.
9.	«Приобщение семьи к здоровому образу жизни»	Октябрь 2020г.
10.	«Формирование мышечного корсета у дошкольника»	Ноябрь 2020г.
11.	Здоровые дети – наше будущее.	Декабрь 2020г.

III. Организационный раздел

3.1. Перспективное календарно-тематическое планирование

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 101»

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

Физкультурных занятий.

Цели и задачи.	Краткое содержание.	Примечание.
1-2 неделя октября. В.ч. закрепить навыки выполнения маршевых упражнений, в том числе с речитативом. Укрепление мышц бедра, спины, профилактика плоскостопия, тренировка выносливости.	Маршевые упражнения с произношением речитатива , выполнение упражнений с передвижением по кругу. Разнообразные взмахи рук, колени поднимать выше, спину держать прямо. Ходьба на носках и на полной стопе с ускорением.	Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения.
О.р.у. способствовать формированию правильной осанки. Укреплять мышцы бедра, верхнего плечевого пояса, спины, поясничного отдела, развивать гибкость, свод стопы, выносливость.	Поднимание и опускание рук. И.п. руки к плечам круговые вращения. Наклоны корпуса в стороны и вниз. Разнообразные виды прыжков на носках.	Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения.
О.в.д. тренировать в прыжках на носках с продвижением вперед.	Прыжки на носках с продвижением вперед из обруча в обруч.	Воспитатель следит за правильностью выполнения, раскладывает и убирает обручи.
Игра. Развивать быстроту движений и внимание	Игра на внимание «Займи место в ракете». УПРАЖНЕНИЯ РЕЛАКСАЦИИ.	Воспитатель следит за ходом игры, хвалит более внимательных и быстрых участников, подбадривает и даёт указание остальным.
З.ч. учить детей правильно восстанавливать дыхание, с помощью игрового массажа.	Выполнения упражнений игрового массажа с произношением речитатива.	Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения.

Цели и задачи	Краткое содержание	Примечание
3-4 неделя октября. В.ч. Закрепить навыки маршевых и строевых упражнений для профилактики плоскостопия, укрепления мышц бедра.	Маршевые упражнения по кругу, с высоким подниманием бедра, а также на носках.	Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения.
О.р.у. закрепить, навыки выполнения упражнений на различные группы мышц, в том числе с речитативом.	Поднимание и опускание рук, упражнения руки к плечам круговые вращения, наклоны корпуса вперёд и вниз, приседания, разнообразные виды прыжков на носках на двух ногах и на каждой поочередно, упражнения на восстановления дыхания. Выполнения определённой части упражнений с использованием речитатива.	Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения, при этом хвалит детей, подбадривает, замечает более умелых.
О.в.д. разучить упражнения на равновесие, повторить выполнения прыжков с продвижением вперёд.	Ходьба по гимнастической скамье, доске, прыжки из обруча в обруч с продвижением вперёд.	Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения, ставит и убирает оборудование.
Игра. Разучить игру «Луноход».	Игра по принципу займи своё место. Передвижение под музыку на корточках по линии круга, по окончании музыки каждый становится в обруч.	Воспитатель следит за соблюдением правил игры, при этом хвалит внимательных и шустрых детей и подбадривает остальных.
З.ч. закрепления навыков выполнения упражнений на дыхания и упражнений пальчиковой гимнастики с речитативом.	Выполнение разнообразных упражнений на восстановление дыхания, упражнений пальчиковой гимнастики с произношением речитатива.	Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений.

Цели и задачи	Краткое содержание	примечание
1-2 неделя ноября. В.ч. закрепить навыки строевых упражнений с произношением речитатива, перестроение в несколько колон. Укреплять мышцы бедра, тренировать выносливость. Способствовать формированию правильной осанки.	Маршевые упражнения по кругу друг за другом с произношением речитатива, с высоким подниманием бедра, ходьба с ускорением, так же на носках с различным положением рук.	Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения.
О.р.у. обучать маршевым упражнениям на месте, развивать верхний плечевой пояс, мышцы рук, туловища, гибкость, выносливость.	Маршевые упражнения на месте с высоким подниманием бедра. Выполнять упражнения руки к плечам круговые вращения, наклоны туловища, прыжки на месте.	Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений.
Танец. Разучить танец «Облака», способствовать развитию выразительности движения.	Танцевать танец «Облака».	Воспитатель следит за правильностью выполнения движений.
О.в.д. повторить упражнения «Парашютисты», развивать равновесие.	Прохождение по гимнастической скамье, спрыгивание со скамьи на мат.	Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений.
Игра. Развивать быстроту движений и внимания.	Игра на внимание «Займи место в ракете». Игра соревновательного характера. «Помоги товарищу».	Воспитатель следит за соблюдением правил игры, при этом хвалит внимательных и шустрых детей и подбадривает остальных.
З.ч. выполнения упражнений на дыхания, с помощью игрового массажа.	Выполнять упражнения игрового массажа. Релаксация.	Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений.

Цели и задачи	Краткое содержание	примечание
3-4 неделя ноября. В.ч. закрепить навыки выполнения маршевых упражнений, в том числе с речитативом. Укрепление мышц бедра, спины, профилактика плоскостопия, тренировка выносливости.	Маршевые упражнения с произношением речитатива, выполнение упражнений с передвижением по кругу. Разнообразные взмахи рук, колени поднимать выше, спину держать прямо. Ходьба на носках и на полной стопе с ускорением. Дополнительные индивидуальные задания на закрепления определённых видов движений.	Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений.
О.р.у. продолжать обучать маршевым упражнениям на месте, развивать верхний плечевой пояс, мышцы рук, туловища, гибкость, выносливость	Маршевые упражнения на месте с высоким подниманием бедра. Выполнять упражнения руки к плечам круговые вращения, наклоны туловища, прыжки на месте.	Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений.
Танец. Продолжать разучивать танец «Облака», способствовать развитию выразительности движения	Танцевать танец «Облака».	Воспитатель следит за правильностью выполнения движений.
О.в.д. продолжать разучивать упражнения на равновесие, повторить выполнения прыжков с продвижением вперёд.	Ходьба по гимнастической скамье, доске, прыжки из обруча в обруч с продвижением вперёд.	Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения, ставит и убирает оборудование.
Игра. Развивать быстроту движений и внимания.	Игра на внимание «Займи место в ракете». Игра соревновательного характера. «построй дом».	Воспитатель следит за соблюдением правил игры, при этом хвалит внимательных и шустрых детей и подбадривает остальных.
З.ч. выполнения упражнений на дыхания, с помощью игрового массажа.	Выполнять упражнения игрового массажа.	Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений.
Цели и задачи	Краткое содержание	примечание
1-2 неделя декабря. В.ч. Продолжать обучение строевым упражнениям, в том числе перестроение в несколько колон разными способами, игровитмике, развивать мышцы бедра, способствовать формированию правильной осанки.	Маршевые упражнения по кругу с различными положениями рук, перешагивания через предметы. Перестроение в несколько колонн.	Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений.
О.р.у. развивать основные	О.р.у. с мячом.	Воспитатель следит

группы мышц с помощью мяча.	Дополнительные индивидуальные задания на закрепления определённых видов движений.	за правильностью выполнения упражнений.
Танец. Разучить танец «Старый жук». Способствовать развитию музыкальности.	Танцевать танец «Старый жук».	Воспитатель следит за правильностью выполнения движений.
О.в.д. развивать координацию движения, учить подбрасывать и ловить мяч, отбивать его от пола одной и двумя руками.	Подбрасывать и ловить мяч, отбивать мяч от пола одной и двумя руками.	Воспитатель раздаёт и собирает мячи, следит за правильностью выполнения упражнения.
Игра средней подвижности «Наш весёлый звонкий мячик». Способствовать развитию внимания и различных групп мышц.	Играть в игру «Наш весёлый звонкий мячик». / передача мяча по кругу под музыку, по окончании музыки, у кого остался мяч, тот показывает упражнения/. Дополнительные индивидуальные задания на закрепления определённых видов движений.	Воспитатель следит за соблюдением правил игры, при этом хвалит внимательных и шустрых детей и подбадривает остальных.
З.ч. использовать упражнения пальчиковой гимнастики, упражнений на расслабление мышц, дыхание, укрепление осанки с речитативом.	Выполнять упражнения пальчиковой гимнастики, упражнений на расслабление мышц, дыхание, укрепление осанки с речитативом. С. 101.	Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений.
Цели и задачи	Краткое содержание	примечание
3-4 неделя декабря. В.ч. Повторить строевые упражнения, в том числе перестроение в несколько колонн. Развивать мышцы бедра, способствовать профилактике плоскостопия.	Маршевые упражнения по кругу друг за другом, перешагивания через модули, прохождение по канату приставным шагом, а так же по модульным «ёжикам». Перестроение в три колонны.	Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений.
О.р.у. разучить комплекс упражнений «Три поросёнка» с использованием кубика.	Выполнять комплекс о.р.у. с обручем. Дополнительные индивидуальные задания на закрепления определённых видов движений.	Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений.
О.в.д. развивать мышцы бедра с помощью прыжков из обруча в обруч.	Прыгать из обруча в обруч \упражнение «Белка»\.	Воспитатель следит за правильностью выполнения движений.
Танец. Разучить танец «Кузнечик». Способствовать развитию музыкальности, выразительности движений.	Танцевать танец «Кузнечик».	Воспитатель следит за правильностью выполнения движений

Игра. Разучить игру «Построй дом». Развивать образное мышление, воспитывать чувство «локтя», командный дух. Развивать координацию движений.	Игра соревновательного характера. «построй дом». «Подбрось мяч».	Воспитатель следит за правильной постановкой кубиков, хвалит более ловких детей, помогает и подбадривает остальных.
З.ч. разучить упражнения игрового массажа.	Выполнять дыхательные упражнения и на расслабления.	Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений.

цели и задачи	Краткое содержание	примечание
1-2 неделя января. В.ч. Повторить строевые упражнения с перестроением в несколько колон. Способствовать профилактики плоскостопия, выполнять упражнения на развитие мышц спины, бедра.	Выполнять строевые упражнения с поворотами в колонну и шеренгу, проходить по канату приставным шагом, а так же по модульным «ёжикам». Маршевые упражнения по кругу с перешагиванием через модули, и различными положениями рук.	Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений.
О.р.у. повторить комплекс о.р.у. с кубиком. Развивать основные группы мышц.	Выполнять о.р.у. с обручем на развитие различных групп мышц.	Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений.
Танец. Повторить танец «Добрый жук». Развивать выразительность движения, музыкальность.	Танцевать танец «Добрый жук».	Воспитатель следит за правильностью выполнения движений
О.в.д. развивать мышцы бедра с помощью прыжков из обруча в обруч.	Прыгать из обруча в обруч \упражнение «Белка»\.	Воспитатель следит за правильностью выполнения движений.
Игра. Разучить игру «Гуси, гуси...». Развивать внимание, ловкость, быстроту движений.	Играть в игру «с кочки на кочку».	Воспитатель следит за соблюдением правил игры, при этом хвалит внимательных и шустрых детей и подбадривает остальных.
З.ч. повторить упражнения пальчиковой гимнастики и игрового массажа.	Выполнять упражнения пальчиковой гимнастики и игрового массажа с речитативом.	Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений.

Цели и задачи	Краткое содержание	примечание
3-4 неделя января. В.ч. Повторить строевые упражнения с перестроением в несколько колон. Способствовать профилактики плоскостопия, выполнять упражнения на развитие мышц спины, бедра	Выполнять строевые упражнения с поворотами в колонну и шеренгу, проходить по канату приставным шагом, а так же по модульным «ёжикам». Маршевые упражнения по кругу с перешагиванием через модули, и различными положениями рук.	Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений.
О.р.у. разучить комплекс упражнений с малым мячом на развитие основных групп мышц и координации движений.	Выполнять о.р.у. с малым мячом.	Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. Раздаёт и собирает мячи.
Танец. Повторить танец «Кузнечик». Способствовать развитию музыкальности, выразительности движений.	Танцевать танец «Кузнечик».	Воспитатель следит за правильностью выполнения движений
О.в.д. развивать выносливость, мышцы бедра.	Прыгать из обруча в обруч на двух ногах руки при этом держать перед собой «Заяц», попеременный широкий шаг «Белка».	Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений, хвалит более ловких детей, помогает по возможности остальным.
Игра. с\д с 127. Разучить игру «Усни трава». Развивать внимание, ловкость.	Играть в игру «Усни трава». Игра соревновательного характера. « построй дом ». « Подбрось мяч ».	Воспитатель следит за соблюдением правил игры, при этом хвалит внимательных и шустрых детей и подбадривает остальных.
З.ч. повторить выполнение упражнений пальчиковой гимнастики и игрового массажа.	Выполнять упражнения пальчиковой гимнастики и игрового массажа. Релаксация.	Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений.

Цели и задачи	Краткое содержание	примечание
1-2 неделя февраля. В.ч. Повторить строевые упражнения с перестроением в несколько колон. Способствовать профилактики плоскостопия, выполнять упражнения на развитие мышц спины, бедра.	Выполнять строевые упражнения с поворотами в колонну и шеренгу, проходить по канату приставным шагом, а так же по модульным «ёжикам». Маршевые упражнения по кругу с перешагиванием через модули, и различными положениями рук.	Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений.

О.р.у. повторить комплекс упражнений с малым мячом на развитие основных групп мышц и координации движений.	Выполнять о.р.у. с малым мячом.	Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. Раздаёт и собирает мячи.
Танец. Повторить танец «Добрый жук». Развивать выразительность движения, музыкальность.	Танцевать танец «Добрый жук».	Воспитатель следит за правильностью выполнения движений, создаёт позитивный настрой.
О.в.д. развивать выносливость, мышцы бедра.	Прыгать из обруча в обруч на двух ногах руки при этом держать перед собой «Заяц», попеременный широкий шаг «Белка».	Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений, хвалит более ловких детей, помогает по возможности остальным.
Игра. Повторить игру «Гуси, гуси», построй дом. Продолжать развивать ловкость, быстроту, внимание.	Играть в игру «Гуси, гуси», «Построй дом». Игра соревновательного характера. «построй дом». «Подбрось мяч».	Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений, хвалит более ловких детей, помогает по возможности остальным.
З.ч. повторить упражнения игрового массажа.	Выполнять дыхательные упражнения и на расслабления. Релаксация.	Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений.

Цели и задачи	Краткое содержание	примечание
3-4 неделя февраля. В.ч. Повторить строевые упражнения с перестроением в несколько колон. Способствовать профилактики плоскостопия, выполнять упражнения на развитие мышц спины, бедра	Выполнять строевые упражнения с поворотами в колонну и шеренгу, проходить по канату приставным шагом, а так же по модульным «ёжикам». Маршевые упражнения по кругу с перешагиванием через модули, и различными положениями рук.	Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений.
О.р.у. разучить упражнения с мячом на основные группы мышц.	Выполнять упражнения с мячом.	Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. Раздаёт и собирает мячи.
Танец. Разучить танец «Большая стирка». Развивать выразительность движения, музыкальность.	Танцевать танец «Большая стирка».	Воспитатель следит за правильностью выполнения движений, создаёт позитивный настрой
О.в.д. развивать координацию движения, основные группы мышц.	Выполнять упражнения подбрасывание и ловля мяча, отбивание мяча от пола каждой рукой попеременно. Прохождение по гимнастической скамье.	Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. Раздаёт и собирает мячи.
Игра. Разучить игру «Конники - спортсмены». Развивать быстроту движений, ловкость.	Играть в игру «Конники – спортсмены».	Воспитатель следит за соблюдением правил игры, при этом хвалит внимательных и шустрых детей и подбадривает остальных.
З.ч. разучить упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Выполнять упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки с использованием речитатива.	Воспитатель следит за правильностью выполнения движений, создаёт позитивный настрой.
Цели и задачи	Краткое содержание	примечание
1-2 неделя марта. В.ч. разучить выполнение строевых упражнений с перестроениями в колонны и круги к определённому цвету. Развивать быстроту движений, внимание.	Выполнять строевые упражнения с перестроениями в колонны и круги к определённому цвету.	Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений, хвалит внимательных и шустрых детей подбадривает и помогает остальным.
О.р.у. разучить упражнения с мячом на основные группы мышц.	Выполнять упражнения с мячом.	Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. Раздаёт и собирает мячи.
О.в.д. развивать координацию движения, основные группы мышц.	Выполнять упражнения подбрасывание и ловля мяча, отбивание мяча от пола каждой рукой попеременно. Прохождение по гимнастической скамье.	Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. Раздаёт и собирает мячи.

Танец. Разучить танец «Автостоп». Способствовать развитию музыкальности, выразительности движений.	Танцевать танец «Автостоп».	Воспитатель следит за правильностью выполнения движений, создаёт позитивный настрой.
Игра. Разучить игру «Найди предмет по команде». Развивать внимание, ловкость, быстроту движения.	Играть в игру «Найди предмет по команде».	Воспитатель следит за правильностью выполнения движений, хвалит более внимательных и быстрых, подбадривает остальных.
З.ч. создавать в памяти образные упражнения \требующие дозировки\, на дыхание и расслабление мышц.	Выполнять упражнения с речитативом на дыхание и расслабление мышц.	Воспитатель следит за правильностью выполнения движений.
Цели и задачи	Краткое содержание	примечание
3-4 неделя марта. В.ч. повторить выполнение строевых упражнений с перестроениями в колонны и круги к определённому цвету. Развивать быстроту движений, внимание.	Выполнять строевые упражнения с перестроениями в колонны и круги к определённому цвету.	Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений, хвалит внимательных и шустрых детей подбадривает и помогает остальным.
О.р.у. повторить комплекс о.р.у. с малым мячом. Развивать координацию движений, основные группы мышц.	Выполнять о.р.у. с малым мячом.	Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. Раздаёт и собирает мячи.
Танец. Повторить танец «Большая стирка». Развивать выразительность движения, музыкальность.	Танцевать танец «Большая стирка».	Воспитатель следит за правильностью выполнения движений, создаёт позитивный настрой
О.в.д. развивать координацию движений, учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой.	Подбрасывать и ловить мяч одной рукой.	Воспитатель следит за правильностью выполнения движений.
Игра. Повторить игру «Конники – спортсмены», развивать ловкость, быстроту движений.	Играть в игру «Конники – спортсмены», использовать при этом слова речитатива.	Воспитатель следит за правильностью выполнения движений, хвалит более внимательных и быстрых, подбадривает остальных
З.ч. создавать в памяти образные упражнения \требующие дозировки\, на дыхание и расслабление мышц.	Выполнять упражнения с речитативом на дыхание и расслабление мышц.	Воспитатель следит за правильностью выполнения движений.

Цели и задачи	Краткое содержание	примечание
1-2 неделя апреля. В.ч. Повторить изученные строевые упражнения, продолжать развивать мышцы бедра, спины, гибкость. Способствовать формированию правильной осанки, профилактики плоскостопия.	Выполнять маршевые упражнения на формирования правильной осанки, ходить по лежащим на полу «ёжикам» и канату, перешагивать через модули, а так же проходить под модульной дугой.	Воспитатель следит за правильностью выполнения движений
О.р.у. разучить о.р.у. с обручем, на различные группы мышц.	Выполнять комплекс о.р.у с обручем на основные группы мышц.	Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения, раздаёт и собирает обручи.
Танец. Повторить танец «Автостоп». Способствовать развитию музыкальности, выразительности движений.	Танцевать танец «Автостоп».	Воспитатель следит за правильностью выполнения движений, создаёт позитивный настрой.
О.в.д. тренировать выносливость, учить прыжкам в длину с места.	Прыгать из обруча в обруч с продвижением вперёд. Выполнять прыжки в длину с места, используя игровые моменты.	Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения, раскладывает и собирает обручи.
Игра. Повторить игру «Найди предмет по команде». Развивать внимание, ловкость, быстроту движения.	Играть в игру «Найди предмет по команде». «ориентировка в пространстве».	Воспитатель следит за правильностью выполнения движений, хвалит более внимательных и быстрых, подбадривает остальных.
З.ч. повторить упражнения игрового массажа.	Выполнять дыхательные упражнения и на расслабления.	Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений.

Цели и задачи	Краткое содержание	примечание
1-2 неделя апреля. В.ч. Повторить изученные строевые упражнения, продолжать развивать мышцы бедра, спины, гибкость. Способствовать формированию правильной осанки, профилактики плоскостопия.	Выполнять маршевые упражнения на формирования правильной осанки, ходить по лежащим на полу «ёжикам» и канату, перешагивать через модули, а так же проходить под модульной дугой.	Воспитатель следит за правильностью выполнения движений
О.р.у. повторить комплекс о.р.у. с малым мячом. Развивать координацию движений,	Выполнять о.р.у. с малым мячом.	Воспитатель следит за правильностью выполнения

основные группы мышц.		упражнений. Раздаёт и собирает мячи.
Танец. Повторить танец «Автостоп». Способствовать развитию музыкальности, выразительности движений.	Танцевать танец «Автостоп».	Воспитатель следит за правильностью выполнения движений, создаёт позитивный настрой.
О.в.д. тренировать выносливость, учить прыжкам в длину с места.	Прыгать из обруча в обруч с продвижением вперёд. Выполнять прыжки в длину с места, используя игровые моменты.	Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения, раскладывает и собирает обручи.
Игра. Повторить игру «Конники – спортсмены», развивать ловкость, быстроту движений.	Играть в игру «Конники – спортсмены», использовать при этом слова речитатива.	Воспитатель следит за правильностью выполнения движений, хвалит более внимательных и быстрых, подбадривает остальных
З.ч. повторить упражнения игрового массажа.	Выполнять дыхательные упражнения и на расслабления. Релаксация.	Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений.

Цели и задачи	Краткое содержание	примечание
1-2 неделя сентября. Проводить диагностику физического развития детей.	Бег 30 м. прыжки в длину с места. Метание мешочков с песком на дальность. Статическое равновесие.	Воспитатель следит за выполнением упражнения, записывает результат.
3 – 4 неделя сентября. Продолжать проводить диагностику физического развития детей.	Подбрасывание и ловля мяча. Определение выносливости.	
1-2 неделя мая. Проводить диагностику физического развития детей.	Бег 30 м. прыжки в длину с места. Метание мешочков с песком на дальность. Статическое равновесие.	Воспитатель следит за выполнением упражнения, записывает результат.
3-4 неделя мая. Продолжать проводить диагностику физического развития детей.	Подбрасывание и ловля мяча. Определение выносливости.	Воспитатель следит за выполнением упражнения, записывает результат.

3.2. Методическое обеспечение

Ж.Е. Фирилёва, Е. Г. Сайкина.

Лечебно – профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС».

Ж.Е. Фирилёва, Е. Г. Сайкина.

«СА–ФИ-ДАНСЕ» Танцевально–игровая гимнастика для детей.

Библиотека программы «Детство».

Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных учреждений

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОГО ЗАЛА
МБДОУ д/с № 101 на 2019-2020 уч.г.

<i>Дни недели</i>	<i>Физкультурные занятия</i>
понедельник	10.00-11.45
вторник	9.00 – 12.40
среда	10.00-11.45
четверг	9.00 – 12.40
пятница	<i>досуги и развлечения</i>

Занятия утренней гимнастикой
проводит инструктор по ФК высшей категории Е.Л.
Свечникова

8.00-8.05 – младшая группа / «Колобок», «Калинка»,
«Звёздочка», «Улыбка» /
8.07 - 8.12- средняя гр. /«Солнышко», «Малинка»/
8.15-8.25 - старшая гр. / «Сказка», «Радуга», « Светлячок -
Теремок», /
8.27-8.37 - подготовительная к школе гр. / « Дюймовочка» ,
«Незабудка», «Родничок», /

Расписание занятий в физкультурном зале на 2019 -2020 уч.г.

Понедельник Муз. сопр. муз рук. Н.М. Жмурко	Вторник Муз. сопр. муз рук. И.В.Одношевной	Среда Муз. сопр. муз. рук. Н.М. Жмурко	Четверг Муз. сопр. муз. рук. И.В. Одношевной	Пятница
9.00-9.20 «Пчелка» модуль	9.00-9.15 «Калинка»	9.00-9.20 «Пчелка» модуль	9.00-9.15 «Калинка»	Спортивные праздники, развлечения с детьми 2 младшей, средней, старшей, подготовительной группы. Физкультурные занятия на улице
9.30-9.50 «Ромашка» модуль	9.20-9.35 «Колобок»	9.30-9.50 «Ромашка» модуль	9.20-9.35 «Колобок»	
10.00-10.15 «Улыбка»	9.40-9.55 «Звёздочка»	10.00-10.15 «Улыбка»	9.40-9.55 «Звёздочка»	
10.20-10.40 «Малинка»	10.00-10.20 «Солнышко»	10.20-10.40 «Малинка»	10.00-10.20 «Солнышко»	
10.45-11.10 «Сказка»	10.25-10.50 «Светлячок, Теремок»	10.45-11.10 «Сказка»	10.25-10.50 «Светлячок, Теремок»	
11.15-11.45 «Дюймовочка»	10.55-11.20 «Радуга»	11.15-11.45 «Дюймовочка»	10.55-11.20 «Радуга»	
	11.25-12.05 «Незабудка»		11.25-12.05 «Незабудка»	
	12.10 -12.40 «Родничок»		12.10 -12.40 «Родничок»	

3.4. Взаимодействие с социумом

Направление	Общественные организации, учреждения	Формы сотрудничества
Образование	Дошкольные учреждения города Таганрога и района	Проведение совместных спортивных мероприятий, методические встречи, обмен опытом.
	МОБУСОШ № 35, 36	Проведение совместных родительских собраний, методических объединений, консультаций, методических встреч, обмен опытом, экскурсии и совместные мероприятия для детей и родителей, сотрудничество по вопросам преемственности
Медицина	Детская поликлиника №1	Проведение медицинского обследования, Связь медицинских работников по вопросам заболеваемости и профилактики (консультирование).
Спорт	Дворец спорта «Прибой», «Адмирал»	Участие в городских спортивных мероприятиях
	ВФСК ГТО Таганрог	Проведение совместных мероприятий
Безопасность	ВДПО г. Таганрога	Проведение совместных противопожарно-профилактических мероприятий, смотрах-конкурсах.
	ВОСВОД г. Таганрога	Проведение совместных мероприятий по профилактике нарушений безопасного поведения на воде
	ГИБДД г. Таганрога	Проведение совместных мероприятий по профилактике ДТТ, участие в выставках, смотрах-конкурсах.