Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида №3»

Энгельсского муниципального района Саратовской области

Рабочая программа

инструктора по физической культуре

Старшая группа

Разработала:

Храмайкова С. П.

инструктор по физической культуре

Согласовано:

старший воспитатель

МАДОУ «Детский сад №3»

Данилова Н. П.

2015 – 2016 учебный год.

Старшая группа

1. **Целевой раздел.**

* Пояснительная записка.
* Особенности развития детей шестого года жизни (старшая группа)
* Задачи инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей от 5 лет до 6 лет.
* Планируемые результаты освоения Программы
* Методы физического развития и воспитания.
* Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности.
* Форма организации физкультурно – оздоровительной работы.

1. **Содержательный раздел**.

*Обязательная часть.*

* Расчасовка
* Развёрнутое перспективное планирование
* Развлечения и спортивные праздники.
* Мониторинг.

*Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений*.

* Взаимодействие инструктора по физическому развитию с воспитателями.
* Организация работы кружка «Непоседы»

3. **Организационный раздел.**

* Сетка двигательного режима.
* Циклограмма непосредственно образовательной деятельности

инструктора по физической культуре МАДОУ «Детский сад № 3» на 2015-2016 учебный год

* Циклограмма проведения утренней гимнастики на 2015-2016 учебный год.
* Паспорт физкультурного уголка в группах.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

* «Закон об образовании РФ» (29.12.2012.№273-ФЗ)
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17. 10. 2013г. №1155. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
* «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных учреждений» (СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 года, № 26)
* Программа «От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой (2014 год)
* Рабочая программа МАДОУ «Детский сад № 3» на 2015 – 2016 учебный год.

***Возрастные особенности детей старшей группы***

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ре­бенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психоло­гические механизмы деятельности и поведения.

*Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процес­са*: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развивают­ся двигательные способности. Заметно улучшается координация и ус­тойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении боль­шинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конеч­ностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель, инструктор по физической культуре уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявля­ются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здо­ровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего не­обходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здо­ровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, дви­жения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

*Происходят большие изменения высшей нервной деятельности.* В тече­ние шестого года жизни совершенствуются основные нервные процес­сы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом воз­расте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически, (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

***Задачи инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей от 5 лет до 6 лет.***

1.Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

2.Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

-добиваться осознанного, активного, с должным мышечным на­пряжением выполнения всех видов упражнений (основных движе­ний, общеразвивающих упражнений);

-формировать первоначальные представления и умения в спор­тивных играх и упражнениях;

-учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;

-побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;

-воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и ма­лышами.

3.Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

4.Формировать осознанную потребность в двигательной активнос­ти и физическом совершенствовании.

***Планируемые результаты освоения Программы***

* Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
* В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
* В поведении четко выражена потребность в двигательной деятель­ности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
* Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выпол­няет упражнения. Способен творчески составить несложные ком­бинации (варианты) из знакомых упражнений.
* Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выпол­нения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.
* В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удоволь­ствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и де­ловую активность, эмоциональную отзывчивость.

*Что осваивают дети*

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена.

Общеразвивающие упражнения: способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела.

Основные дви­жения:

* вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге; равно­мерный бег в среднем и медленном темпах; сохранять дистанцию во время ходьбы и бега; выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с харак­тером и динамикой музыки; ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять рав­новесие при передвижении по ограниченной площади опоры; энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в ско­ростном беге;
* способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега; прыжки со скакалкой; точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять рав­новесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;
* способы метания в цель и вдаль; вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры;
* лазание по лестнице одно­именным и разноименным способами, свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гим­настической стенке;
* «школа мяча»; выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»);

Подвижные и спортивные игры: правила игр, способы выбора ведущего, самостоятельно проводить подвижные игры; выбивать городки с кона и с полукона; передвигаться на лыжах переменным шагом; кататься на двухколесном велосипеде и самокате.

***Методы физического развития и воспитания***.

*Наглядные методы*

- имитация (подражание);

- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;

- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

*Словесные методы*

Название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

*Практические методы*

Выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

***Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности***

Направлена на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.
2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.
3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.
4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.
5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.
6. Вся физкультурно – оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

***Форма организации физкультурно – оздоровительной работы***

* разные виды занятий по физической культуре;
* физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
* активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
* самостоятельная двигательная деятельность детей;
* занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

Очень важной, составной частью гармоничной личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

**Содержательный раздел**

*Обязательная часть*

* **Расчасовка непосредственно образовательной деятельности**

инструктора по физической культуре МАДОУ «Детский сад № 3»

на 2015-2016 учебный год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Тема | Кол-во часов | Дата проведения | Отметка о выполнении |
| 1-3 | Равновесие | 3 часа | 1 неделя сентября |  |
| 4-6 | Метание, бег | 3 часа | 2 неделя сентября |  |
| 7-9 | Метание | 3 часа | 3 неделя сентября |  |
| 10-12 | Прыжки, ходьба | 3 часа | 4 неделя сентября |  |
| 13-15 | Метание | 3часа | 1 неделя октября |  |
| 16-18 | Лазание | 3 часа | 2 неделя октября |  |
| 19-21 | Равновесие, ходьба | 3 часа | 3 неделя октября |  |
| 22-24 | Прыжки, бег | 3 часа | 4 неделя октября |  |
| 25-27 | Метание, ходьба | 3 часа | 1 неделя ноября |  |
| 28-30 | Лазание | 3 часа | 2 неделя ноября |  |
| 31-33 | Равновесие | 3 часа | 3 неделя ноября |  |
| 34-36 | Лазание, бег | 3 часа | 4 неделя ноября |  |
| 37-39 | Равновесие | 3 часа | 1 неделя декабря |  |
| 40-42 | Ходьба, прыжки | 3 часа | 2 неделя декабря |  |
| 43-45 | Метание, бег | 3 часа | 3 неделя декабря |  |
| 46-48 | Лазание, ходьба | 3 часа | 4 неделя декабря |  |
| 49-51 | Равновесие | 3 часа | 1 неделя января |  |
| 52-54 | Прыжки, бег | 3 часа | 2 неделя января |  |
| 55-57 | Метание, ходьба | 3 часа | 3 неделя января |  |
| 58-60 | Лазание, ходьба | 3 часа | 4 неделя января |  |
| 61-63 | Метание, бег | 3 часа | 1 неделя февраля |  |
| 64-66 | Лазание, ходьба | 3 часа | 2 неделя февраля |  |
| 67-69 | Равновесие | 3 часа | 3 неделя февраля |  |
| 70-72 | Прыжки, бег | 3 часа | 4 неделя февраля |  |
| 73-75 | Метание | 3 часа | 1 неделя марта |  |
| 76-78 | Прыжки, ходьба | 3 часа | 2 неделя марта |  |
| 79-81 | Равновесие | 3 часа | 3 неделя марта |  |
| 82-84 | Лазание, бег | 3 часа | 4 неделя марта |  |
| 85-87 | Равновесие | 3 часа | 1 неделя апреля |  |
| 88-90 | Прыжки, бег | 3 часа | 2 неделя апреля |  |
| 91-93 | Ходьба, метание | 3 часа | 3 неделя апреля |  |
| 94-96 | Лазание, бег | 3 часа | 4 неделя апреля |  |
| 97-99 | Равновесие | 3 часа | 1 неделя мая |  |
| 100-102 | Прыжки, бег | 3 часа | 2 неделя мая |  |
| 103-105 | Метание, ходьба | 3 часа | 3 неделя мая |  |
| 106-108 | Лазание, бег | 3 часа | 4 неделя мая |  |
| Итого |  | 108 часов |  |  |

* **Развёрнутое перспективное планирование**

*(смотреть в Приложение № 1).*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Не  де  ля | **Задачи** | **Основные виды движений** | | | | | |
| *Строевые упражнения* | *Ходьба, бег* | *Равновесие* | *Прыжки* | *Ползание, лазанье* | *Катание, бросание, метание* |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Месяц** | | | | | | | |
| №… |  |  |  |  |  |  |  |
| **Общеразвивающие упражнения (…)** *комплекс № ...* | | | | | |
| **Подвижная игра «…»** | | | | | |

* **Развлечения и спортивные праздники**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Месяц*** | ***Тема*** |
| *Сентябрь* | «Мы весёлые ребята» |
| *Октябрь* | «Страна необыкновенных игр» |
| *Ноябрь* | «Обруч нам необходим, поиграют дети с ним» |
| *Декабрь* | На воздухе «Никогда не унывай» |
| *Январь* | «Зимний калейдоскоп» |
| *Февраль* | «Папа – гордость моя» |
| *Март* | «Мой весёлый звонкий мяч» |
| *Апрель* | «Весёлый космодром» |
| *Май* | «Мы растём здоровыми» |
| *Июнь* | «Все сигналы светофора – красный, жёлтый, зелёный» |
| *Июль* | «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» |
| *Август* | «Привет от Айболита» (День здоровья) |

*(смотреть в Приложение № 2).*

* **Мониторинг**

Таблица оценок физподготовки детей 5- 6 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Пол | 5 баллов | | 4 балла | | 3 балла | | 2 балла | | 1 балл | |
| осень | весна | осень | весна | осень | весна | осень | весна | осень | весна |
| 1.Бег 30м (сек) | Девочки | 7.2 и < | 6.8 и < | 7.3- 7.8 | 6.9-7.3 | 7.9- 8.4 | 7.4-7.9 | 8.5- 9.2 | 8.0-8.7 | 9.3 и > | 8.8 и > |
| Мальчики | 6.9 и < | 6.4 и < | 7.0- 7.5 | 6.5-6.9 | 7.6- 8.1 | 7.0-7.5 | 8.2- 8.9 | 7.6-8.3 | 9.0 и > | 8.4 и > |
| 2.Прыжок в длину с места (см) | Девочки | 95 и > | 110 и > | 84- 94 | 99-109 | 73- 83 | 88-98 | 56- 72 | 74-87 | 55 и < | 73 и < |
| Мальчики | 105 и > | 122 и > | 94- 104 | 109-121 | 83- 93 | 96-108 | 69- 82 | 80-95 | 68 и < | 79 и < |
| 3.Метание мяча на дальность (м) | Девочки | 5.9 и > | 8.3 и > | 5.8- 5.0 | 8.2-5.5 | 4.9- 4.0 | 5.4-4.8 | 3.0- 3.6 | 4.7-3.4 | 3.5 и < | 3.3 и < |
| Мальчики | 7.5 и > | 9.8 и > | 7.4- 5.8 | 9.7-7.9 | 5.7- 5.0 | 7.8-7.0 | 4.9- 4.0 | 6.9-4.5 | 3.9 и < | 4.4 и < |
| 4.Подъём туловища за 30сек | Девочки | 12 и > | 13 и > | 11 | 12 | 9- 10 | 10-11 | 6- 8 | 7-9 | 5 и < | 6 и < |
| Мальчики | 13 и > | 15 и > | 12 | 12-14 | 10- 11 | 10-11 | 7- 9 | 7-9 | 6 и < | 7 и < |
| 5.Наклон вперёд с измерением глубины (см) | Девочки | >11 | >13 | 9- 11 | 10-13 | 4- 8 | 5-9 | 1-3 | 2-4 | < 1 | < 2 |
| Мальчики | >9 | >10 | 7-9 | 8-10 | 2-6 | 3-7 | 0-1 | 1-2 | <1 | < 1 |
| 6.Бег на 300 м (мин.) | Девочки | 1.26 и < | 1.18 и < | 1.27-1.42 | 1.19-1.34 | 1.43-1.59 | 1.35-1.50 | 2-2.20 | 1.51-2.12 | 2.21 и > | 2.13 и > |
| Мальчики | 1.26 и < | 1.16 и < | 1.27-1.42 | 1.17-1.32 | 1.43-1.59 | 1.33-1.48 | 2-2.20 | 1.49-2.09 | 2.21 и > | 2.10 и > |

*(смотреть в Приложение № 3).*

*Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений*

* ***Взаимодействия инструктора по физической культуре***

***с другими специалистами детского сада***

* *С воспитателем* – способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.

*(Смотреть приложение № 4)*

|  |  |
| --- | --- |
| *Утро* | 1. Утренняя гимнастика  2. Пальчиковая гимнастика / гимнастика для глаз  3. Индивидуальная работа по развитию основных движений  4. Дыхательная гимнастика |
| *НОД* | НООД  Физминутки |
| *Прогулка* | 1. Подвижная игра  2. Индивидуальная работа по развитию основных движений  3. Развитие основных движений  4. Оздоровительный бег в конце прогулки (со среднего возраста) |
| *2 половина дня* | 1. Гимнастика после сна  2. Развитие основных движений  3. Индивидуальная работа по развитию основных движений  4. Подвижная игра  5. Свободные игры |
| *Работа с родителями* | Беседы, консультации, наглядная агитация, изготовление нетрадиционного оборудования, досуги, развлечения |

* *С заведующим, зам. заведующего* – создает условия для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.
* *С медицинской сестрой* – участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.
* *С музыкальным руководителем* – участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.
* *С учителем-логопедом* – способствует обогащению словарного запаса, формированию лексико – грамматического строя речи, постановке правильного дыхания, общей и мелкой моторики, координации движений.
* *С педагогом-психологом* - способствует развитию эмоционально – волевой сферы дошкольников, познавательных процессов
* *С младшим воспитателем* – способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований.
* ***Организация работы кружка «Непоседы****»*

*(смотреть Приложение № 5)*

**Кружок «Непоседы**» для детей (4-7 лет), имеющих уровень физической подготовленности средний и выше среднего.

Цель дополнительных занятий в кружке «Непоседы» - повышение функциональных возможностей, развитие физических качеств. Средствами являются: ритмическая гимнастика, акробатика, круговая и интервальная тренировки, подвижных игр.

В работе кружка «Непоседы» запланированы 72 занятия в году, из них:

- 68 занятий учебных, при этом:

- Занятия № 1 и № 2 , № 61 и № 62 – контрольные для оценивания результативности занятий.

- 1 раз в месяц предусмотрен открытый урок для родителей;

- 1 раз в декабре ( занятие № 35) осуществлять контрольные срезы в виде соревнований для комплексной оценки физической подготовленности детей и их функционального состояния.

- 1 раз в год ( занятие № 68) проводить «Вечер гимнастики» с показательными выступлениями всех воспитанников.

***Продолжительность занятий в соответствии с СанПиН № 2.4.1.1249-03 –***

**Группа «Непоседы»** 6 – 7 лет 2 раза в неделю по 30 мин.

**Организационный раздел**

* ***Сетка двигательного режима в старшей группе***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Формы работы* | *Содержание* | *Организация* |
| Учебная работа | Физкультурные занятия:  - в физкультурном зале;  - на воздухе | 2 раза в неделю, 25 м.  1 раз в неделю |
| Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня | 1. Гимнастика:  - утренняя;  - гигиеническая в сочетании с закаливающими процедурами (побудка);  - дыхательная.  2. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.  3. Оздоровительный бег.  4. Физкультминутка и физкультпаузы.  5. Индивидуальная работа. | Ежедневно, утром 8-10 м.  Ежедневно, после дневного сна, 12-15 м.  Ежедневно.  Ежедневно.  Ежедневно, в конце прогулки.  Ежедневно.  Ежедневно. |
| Активный отдых | 1. Физкультурный досуг;  2. Физкультурный праздник;  3. День здоровья;  4. Спартакиада. | 1 раз в месяц, 30-45 м.  2 раза в год, до 1ч. 30 с.  1 раз в квартал  1 раз в год |
| Самостоятельная деятельность | Подвижные игры | Ежедневно. |
| Задания на дом | Утренняя зарядка.  Физические упражнения под контролем родителей | Ежедневно.  Ежедневно. |

* ***Циклограмма непосредственно образовательной деятельности***

*инструктора по физической культуре МАДОУ «Детский сад № 3»*

*на 2015-2016 учебный год*

|  |  |
| --- | --- |
| **Дни недели** | **Время проведения** |
| *Понедельник* | 9.55 – 10.20 – старшая группа № 10 |
| *Вторник* | 11.15 – 11.40 – старшая группа № 14 (на воздухе) |
| *Среда* | 9.30 – 9.55 – старшая группа № 14  9.55 – 10.20 – старшая группа № 10  11.15 – 11.40 – старшая группа № 12 (на воздухе) |
| *Четверг* | 15.30 – 15.55 – старшая группа № 12 |
| *Пятница* | 9.40 – 10.05 – старшая группа № 12  10.10 – 10.35 – старшая группа № 14  11.45 – 12.10 – старшая группа № 10 (на воздухе) |

* ***Циклограмма проведения утренней гимнастики***

*на 2015-2016 учебный год.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Дни недели** | **Время проведения** |
| *Понедельник* | 8.10 – 8.20. – старшая группа № 12  8.20 – 8.30 – старшая группа № 14 |
| *Вторник* | 8.10 – 8.20 – старшая группа № 10 |
| *Среда* | 8.10 – 8.20. – старшая группа № 12  8.20 – 8.30 – старшая группа № 14 |
| *Четверг* | 8.10 – 8.20 – старшая группа № 10 |
| *Пятница* | 8.10 – 8.20. – старшая группа № 12  8.20 – 8.30 – старшая группа № 14 |

* ***Паспорт физкультурного уголка для детей старшей группы***

*(5-6 лет)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тип оборудования | Содержание | Размеры, масса | Количество |
| Для ходьбы, бега, равновесия | Шнур короткий (плетеный) | Длина 75 см | 3 |
| Коврик массажный со следочками |  | 2 |
| Балансир |  | 1 |
| Для прыжков | Обруч малый | Диаметр 55-65 см | 5 |
| Скакалка короткая | Длина 100-120 см | 5 |
| Для катания, бросания, ловли | Кегли (набор) |  | 2 |
| Кольцеброс (набор) |  | 2 |
| Мешочек малый с грузом | Масса 150-200г | 5 |
| Мяч большой | Диаметр 18-20 см | 5 |
| Мяч - массажер | Диаметр 12-15 см | 2 |
| Обруч большой | Диаметр 100 см | 2 |
| Серсо (набор) |  | 2 |
| Для ползания и лазания | Комплект мягких модулей (6-8 сегментов) |  | 1 |
| Для общеразвивающих упражнений | Гантели детские |  | 10 |
| Кольцо малое | Диаметр 13 см | 10 |
| Лента короткая | Длина 50-60 см | 10 |
| Мяч средний | Диаметр 10-12 см | 10 |
| Палка гимнастическая короткий | Длина 80 см | 10 |

***Размещение физкультурного оборудования***

Основной набор оборудования и пособий находится в спортивном зале, так как разные виды занятий по физической культуре в основном проводятся в нем.

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.

**Методическое обеспечение**

1. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2002.
2. Тихомирова Л. Ф. Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5 – 8 лет. – Ярославль: Академия развития, 2002.
3. Галанов А. С. Игры которые лечат (для детей от 3 до 5 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2005.
4. Галанов А. С. Игры которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2005.
5. Шалаева Г. П. Как устроено мое тело. – М.: АСТ: СЛОВО, 2010.
6. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.: Мозаика – Синтез, 2009 – 2010.
7. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3 – 7 лет. - М.: Мозаика – Синтез, 2013.
8. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы / авт.-сост. Т. Г. Карепова. – Волгоград: Учитель, 2012.
9. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / сост. Н. И. Крылова. – Волгоград: Учитель, 2009.
10. Полтавцева Н. В., Стожарова М. Ю., Краснова Р. С., Гаврилова И. А. приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
11. Левшинов А. Йога для детей. 100 лучших упражнений для укрепления здоровья / Андрей Левшинов. – М.: АСТ, 2011.
12. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011.
13. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2 – 7 лет. / Авт. – сост. Э. Я. Степаненкова. – М.: Мозаика – Синтез, 2012.
14. Физическое воспитание детей 2 – 7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. М.А.Васильевой, В. В. Гербовой, Т.С.Комаровой/ авт.-сост. Т. Г. Анисимова. – Волгоград: Учитель, 2010.
15. Кожухова Н.Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учебное пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. Заведений. Под редакцией С. А. Козловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
16. Физкультурно – оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований. Методическое пособие / Под общей ред. Микляевой Н. В. – М.: УЦ «Перспектива», 2011.
17. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. – М.: Мозаика – Синтез, 2012.
18. Фольклорно – физкультурные занятия и досуги с детьми 3 – 7 лет /авт.-сост. М. П. Асташина. – Волгоград: Учитель, 2012.
19. Необычные физкультурные занятия для дошкольников / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2011.
20. Формирование двигательной активности детей 5 – 7 лет: игры – эстафеты / авт.-сост. Е. К. Воронова. – Волгоград: Учитель, 2012.
21. Гимнастика для детей 5 – 7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации \ авт.-сост. Л. Г. Верхозина, Л. А. Заикина. – Волгоград: Учитель, 2012.
22. Формирование двигательной сферы детей 3 – 7 лет: фитбол – гимнастика: конспекты занятий \авт.-сост. Н. М. Соломенникова, Т. Н. Машина. – Волгоград: Учитель, 2011.
23. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А.. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2012.